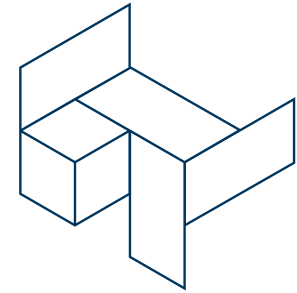


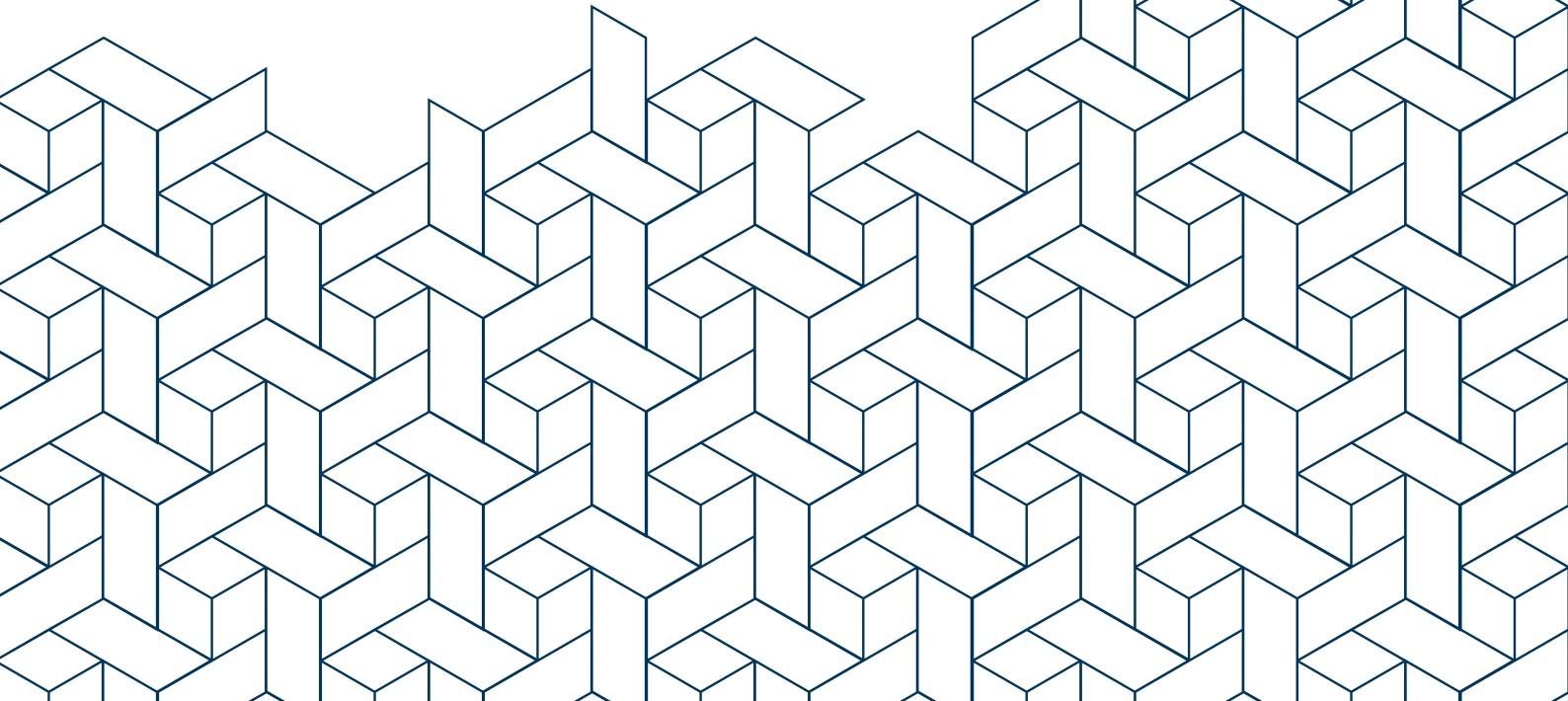
ÚJRA- TERVEZŐ

Powered by
ERSTE 
Bank



Forbes

GR  **W**
GROUP





MIRŐL SZÓL AZ ÚJRATERVEZŐ FÜZET?

A mögöttünk álló időszak - a koronavírus megjelenése óta - jelentősen különbözik az eddig megélt életünk nagy részétől. Az újszerű, ismeretlen helyzet bizonytalanságot hozott, a megszokott terveinket felül kellett írunk, és szembesültünk vele, hogy gyakran egy hétnél tovább nem látunk előre. A bezártság feszegeti mindannyiunk határait fizikai és lelki értelemben is. A mindennapi rutinok felborultak, az otthonunk vált egyszerre minden cselekvésünk helyszínévé – irodává, edzőteremmé, iskolává.

Hogyan változik majd meg a világ, hogyan rendeződik vissza az élet, vagy hogy visszarendeződik-e egyáltalán. És az elmúlt időszak hogyan hatott, és hat jelenleg is rád? Mik változtak benned, mi az, amiket korábban nem tartottál fontosnak, most pedig igen, hogy értékelődtek át az életed különböző részei számodra?

Az Újratervező füzet abban segít, hogy tudatosítsd a benned zajló változásokat. Már eltelt annyi idő a koronavírus megjelenése óta, hogy a pillanatnyi megéléseken túl mintákat ismerjünk fel ebből az időszakból.

Trükkös dolog az életedet most újratervezni, vagy egyáltalán megtervezni, mert nincs az a zseniális jövőbelátó, aki biztosra megmondja, hogy milyen hónapok, évek állnak előttünk.

Egy ilyen tervezés szempontjából kritikus helyzetben itt az ideje, hogy a legnagyobb mesterek gyakorlatát vegyük elő. Nagyon sok, manapság kiemelkedően sikeresnek tartott ember, J.K. Rowlingtól, a Harry Potter könyvek szerzőjétől a Szilícium völgy tech-milliárdosaiig a sikereik előtt nem sejtették, mi vár rájuk és milyen tervet készítsenek. Az út nem volt belátható, térképen megtervezhető. Három dolgot tudtak:

Mit szeretnének csinálni, mi az, ami fontos számukra – mik az értékeik

Még a siker előtt, és azóta is úgy beosztani a napjaikat, hogy azok előre vigyék őket

Leküzdeni a jövőtől való félelmet, a sikertelenség fenyegető rémét, ahhoz, hogy képesek legyenek felkelni a következő napon is, és csinálni azt, ami fontos számukra.

Mivel most is kevés konkrét támpont van a jövővel kapcsolatban, az Újratervező címadó fejezete, ezen a három területen vezet végig. Hogy önmagad támogatója, coach-a lehess: feltedd magadnak a fontos kérdéseket, és meglegyenek rá a válaszaid is, melyek belső iránytűként, világítótoronyként vezetnek az úton.

Ragadj magadhoz papírt és tollat, ha nem kinyomtatott verziót használsz, lesz gyakorlat, ahol szükség lesz rá!

Vágjunk bele!

ÚJRAHANGOLÓDÁS



A jól megszokott mindennapi életünket sokszor a rohanás, a családi/egyéni logisztika, programok, feladatok szervezése határozza meg. Célokat tűzünk ki magunk elé, amiket el is érünk, néhányat újratervezünk közülük, majd újabbakat tűzünk ki. A felgyorsult világunkban ezek a néha apró, néha nagyobb sikerek akár észrevétlenül is megtörténnek. Elkezdünk hozzászokni ahhoz, hogy könnyen és gyorsan megkapjuk azt, amire vágytunk, és talán már el is felejtettük, milyen érzés igazán vágytunk és várni valamilyen programra, találkozásra. A pszichológiai kutatások szerint természetes folyamat, hogy nagyon könnyen szokunk hozzá a dolgokhoz, amik a mindennapjainkban megjelennek, és már kevésbé éljük meg ezeket örömteli eseményekként, dolgokként.

A karantén sok mindent elérhetetlenné tett az életünkben. Ugyanakkor ez remek alkalom arra, hogy megálljunk, és megvizsgáljuk ezeket a dolgokat, élményeket, amikben mindeddig akár mikor részünk lehetett. Mik is ezekből az igazán fontosak? Mik azok, amikért most bármit megadnánk, és mik azok, amik nélkül most jól megvagy? Ez a fajta “+”megszakítás”, a kívülről rátekintés a számodra fontosnak vélt dolgokra egy olyan eszköz, ami segít értékelni azt, amivel most is rendelkezel, hogy újra élményként tudd megélni mindazt.

Az Újrahangolódás fejezet abban segít neked, hogy a számodra fontos dolgokra most egy kicsit kívülről is ránézz, értékeld őket, nézd meg, mi az, ami már nem prioritás neked, mégis valamiért a mindennapok része maradt, és mik azok az újdonságok, amik mentén esetleg újraterveznéd a mindennapjaidat.

01.

Idővonal

Idézd fel az elmúlt heteket, mióta a járvány begyűrűzött az életedbe. Biztosan voltak olyan pontok a hetek alatt, ami valamilyen szempontból jelentőségteljes, fontos volt neked. Az is lehet, hogy ezek időszakok voltak, nem pontok. Jelöld be az idővonalon ezeket a mérföldköveket, pontokat/szakaszokat, és lásd is el őket sorszámokkal! Tekintsd a kezdőpontnak március közepét. Gondold végig, mik lehettek ezek, gondolj az adott eseményre/pillanatra, és jelöld be, még akkor is, ha éppen nem tudod megfogalmazni, mi volt ez. Ha gondolod, használhatod az idővonal által meghatározott pozitív és negatív tartományt is, ha a mérföldkövek előjelét, magasságát, mélységét is szeretnéd megjeleníteni. Ebben az esetben egy görbét kapsz, nem egy egyenest pontokkal.



Idő



MILYEN GONDOLATOK JÁRTAK A FEJEDBEN EZEKEN A PONTOKON? MILYEN ÉRZÉSEK TÁRSULTAK HOZZÁJUK?

1. Mérföldkő

Gondolat _____

Érzés _____

2. Mérföldkő

Gondolat _____

Érzés _____

3. Mérföldkő

Gondolat _____

Érzés _____

4. Mérföldkő

Gondolat _____

Érzés _____

5. Mérföldkő

Gondolat _____

Érzés _____

6. Mérföldkő

Gondolat _____

Érzés _____

Ha gondolod, a pontok által közrezárt szakaszokat el is nevezheted (pl.: Újdonság, Frustráció, Motiválatlanság, stb.)



MILYEN TANULSÁGOK, MEGLEPETÉSSZERŰ DOLGOK JELENTEK MEG BENNED AZ EGYES PONTOK KAPCSÁN MAGAD, A SZÁMODRA FONTOS EMBEREK, A MUNKÁD KAPCSÁN?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



5. _____

6. _____

Ezek közül a tanulságok közül melyeket szeretnéd továbbvinni, és beépíteni a COVID utáni életedbe? Húzd alá őket!



Értékeim akkor és most

Most gondolj vissza a vírus előtti életedre és idézd fel az azt megelőző 1 évedet. Mik voltak a számodra igazán fontos dolgok/értékek ebben az időszakban? Írd fel a 10 legfontosabbat!

	COVID előtt	Most
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____

Gondold végig a mostani, COVID közbeni életedet. Mik számodra most az igazán fontos dolgok/értékek? Most ne gondolj a múltira, a jövőre, csak arra, hogy jelenleg mi a fontos számodra. Írd le a 10 legfontosabb dolgot a „most”-ból.

A járványhelyzet próbára tette mindannyiunk türelmét, erejét, határait. Ilyen esetekben gyakran előfordul, hogy megváltozik a prioritási sorrend az életünkben. Vesd össze a két listát. Hol találsz különbséget?



Mit mond ez neked? Milyen érdekességet fedezel, ha ránézel a két oszlopra?



A változásban változom én is

Most minden egy kicsit megváltozott a világban. Lelassult, felgyorsult, furcsább lett, néhány szempontból izgalmasabb és ijesztőbb lett. Amikor a világ változik körülöttünk, az bennünk is elindít változásokat, akár észrevesszük, akár teszünk is érte, akár észrevétlenül. Jó azonban ezeknek tudatában lennünk, mert fülön csíphetjük általa azokat a képességeinket, amik a változásban segítségünkre vannak, és tekinthetünk rájuk egyéni erőforrásként, amit használhatunk újabb változások elindításakor.

Találj 3-3 dolgot minden kategóriában, ami kapcsán változást érzékelsz magadban a COVID előtti időszakhoz képest.

(Pl.: Saját magamról: Korábban igyekeztem minden időmet kitölteni valamilyen tevékenységgel, most feltűnt, milyen jól tesz, és feltölt, ha töltök időt az otthonomban.)

Saját magam

Családom, barátaim

Munkám

--	--	--

Mit mond ez neked? Milyen érdekességet fedezel, ha ránézel a két oszlopra?



04.

Társas világom

Írd fel a hozzád közel állóknak, vagy azoknak a nevét, akik valamilyen szempontból fontos szereplők az életedben (akik valamilyen módon hatnak rád, a gondolataidra, az érzéseidre, a jelenedre). Ne csak azokra gondolj, akik pozitívan hatnak rád, hanem azokra is, akikkel rendezetlen kapcsolatod, kihívásaid vannak a mindennapjaidban.

Rajzold fel magad/írd fel a neved a papír közepére. Helyezd el magad (a neved) körül ezeket az embereket. Használd a távolságokat, és bármilyen más módot, (vastagított vonal, szaggatott vonal, színes vonal, stb.) hogy jelöld, miként vannak ők most körülötted.



Az eddigi gyakorlatok tanulságai alapján mit veszel észre az ábrából? Mennyire van összhangban az ábra az eddig megfogalmazott értékeiddel, tanulságokkal, változási folyamatokkal?

Mi volt a legnagyobb meglepetés a rajzolás során?

Amin szeretnék dolgozni az ábra kapcsán:

Amit elengednék:

ÁTLENDÜLÉS

Paradigmák és
perspektívák



05

Megküzdés
a krízissel



06

Mikor szakad
el a cérna?



07

Biztos
pontok



08

Visszatérés az
energiádhoz



09

Jobbik
önmagam



10

Miért lehetek
hálás?



11

Egy ponton remélhetőleg úgy fogod érezni, sikerült összehangba kerülnöd az érzéseiddel, stabilizálnod magad és elfogadni a jelen helyzetet. Adj magadnak időt, engedd meg magadnak, hogy a saját utadon kerülj ebbe az állapotba. Fogadd el, ha még nem tudsz erre koncentrálni.

Idővel újra képessé válsz majd arra, hogy olyan tevékenységekre fordítsd a figyelmed, amelyek megmozgatnak téged, motiválnak érzed magad az elvégzésükre, és elégedettséget hoznak a napjaidba. Időnként állj meg, figyeld meg magad, érzed-e már magadban ezt a szikrát. Akkor lépj tovább, ha úgy érzed, ez téged épít, neked segít.

05.

Paradigmák és perspektívák

Ahogy gondolkodunk, milyen paradigmák szerint élünk tudattalanul is befolyásolják, mit tartunk az igazságnak, mit gondolunk a világ működéséről, mi az, amiben hiszünk és mi az, amitől félünk.

Gyakran ezek a paradigmák csak a fejünkben léteznek. Volt már veled olyan, hogy előre szorongtál egy fontos tárgyalás / vizsga / fellépés miatt, de amikor túl voltál rajta, úgy éreztél minden rendben volt, és felesleges volt előre stresszelned miatta?



Gondolj néhány olyan helyzetre, amikor elképzeltél valamilyen negatív scénáriót, egészen bele is hajszoltad magad, a végén pedig megkönnyebbülve gondoltál rá vissza. Előtte sokkal rosszabbnak tűnhetett a helyzet, mint amilyennek ténylegesen megélted.

1. Helyzet:

Amitől tartottam: _____

Ami ebből megvalósult: _____

2. Helyzet:

Amitől tartottam: _____

Ami ebből megvalósult: _____

Most képzeld el a jelenlegi helyzetedet. Biztosan egyből fel tudsz sorolni pár dolgot, amivel nem vagy elégedett. Képzeld el, hogy lehetne a jelen helyzetet MÉG rosszabb, mint most. Engedd el a fantáziádat, akár vedd egy kicsit ironikusra is a figurát.

Milyen - akár teljesen végtelen vagy abszurd - dolgok történhetnének veled, amiktől sokkal rosszabb lehetne a helyzet? Írj pár példát:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ezek a helyzetek, amiket elképzeltél, mind valamilyen félelmedet jelenítik meg. Minden történet mögött van valami, aminek a változásától, elvesztésétől tartasz. Nézz rá az előző listára és gondold át, mit jelentenek neked a példák, milyen igényed van mögötte. Ha például azt írtad: elveszthetném az állásom, az az anyagi biztonság iránti igényedet jeleníti meg.

Írd ide, milyen félelmeid jelentek meg, majd próbáld meg azt is megfogalmazni, hogy ezek mögött milyen igények, szükségletek állnak.

	Félelmek	Igények
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Most emlékezz vissza az első gyakorlatra: ezek a félelmek gyakran csak a fejünkben léteznek, és a valóság sokszor nem olyan borús, mint amilyennek előre elképzeljük. Most nézd meg ezeket a félelmeket azzal a szemmel, mi az, amire valóban van esély, hogy megvalósulhat.

Amelyik félelmedről úgy érzed, van rá reális esély, hogy a közeljövőben bekövetkezhet, húzd alá.

Sokszor már az is segíthet, ha objektív külső szemmel ránézünk a félelmeinkre. Ebből a nézőpontból lehet megkönnyebbülést érezni, hiszen, ha innen nézed, már nem is tűnnek olyan félelmetesnek.

Az is lehet, hogy ezek közül néhány félelmed valóban be fog következni, bár lehet kissé más formában, mint ahogy előre elképzelted. Ha sikerül tisztáznod magadban, mik azok a helyzetek, amikre jó, ha lélekben felkészülsz, megoldanod is könnyebb lesz őket, ha valóban bekövetkeznek. Mint ahogyan korábbi nehéz helyzeteiddel, a mostaniakkal is biztosan meg fogsz birkózni, ha az erősségeidre támaszkodsz.



06.

Megküzdés a krízissel

Ha abban a helyzetben is találod magad, hogy hirtelen meg kell oldanod egy komoly problémát, biztosan nem ez az első ilyen helyzet az életedben. Mindannyiunkkal előfordult már, hogy váratlan helyzetben találtuk magunkat, a terveink nem úgy alakultak, ahogy szeretttük volna. Az, hogy időnként újra kell terveznünk az életünket, természetes dolog, időnként szükséges is.

Gondolj egy konkrét ilyen krízishelyzetre a múltadból. Mi az, ami segített téged átlendülni ezen az időszakon? Bizonyos tulajdonságaid, vagy egy barátod, családtagod?

Adj egy címet ennek a helyzetnek, amit már megéltél:

Írd ide, mi az, amire korábban már sikeresen támaszkodtál a megküzdésben:

Mi volt ebben a te részed? Mit tudtál azért tenni, hogy túllendülj a helyzeten?

Sorold fel, milyen tulajdonságaid segítettek téged ebben a múltbéli helyzetben:

Hogyan tud ez a korábbi tapasztalatod segíteni abban, hogy a mostani időszakon átlendülj?

Mi az, amire most is tudnál támaszkodni?



07.

Mikor szakad el a cérna?

Ebben az érzelmileg megterhelő környezetben könnyen érezheted úgy, hogy időnként elszakad a cérna, szívesen megnyomnád a „stop” gombot. Ezek az érzések mind rendben vannak, hiszen nem tudjuk, mennyi időre kell így berendezkednünk, ami miatt hétköznapi helyzeteket is feszültebbnek érezhetünk.

Előfordult már veled ilyen pillanat a karanténban töltött időszak alatt? Miből vetted észre, hogy elfogyott az energiád? Mit csináltál, mi történt veled?

Írd ide:

Sikerült felfedezned, hogy mi okozta a kiborulásodat? Lehet, hogy kialvatlan voltál? Esetleg olvastál, hallottál valami olyan hírt, amitől elkeseredtél? Vagy már nem is tudsz visszaemlékezni, mikor volt olyan napod, amikor nem dolgoztál és teljesen ki tudtál kapcsolni?

Fogalmazz meg magadnak egy olyan kérdést, amivel jobban tudod monitorozni a saját érzéseidet. Ha legközelebb azt érzed, hogy elindulsz a lejtőn, tett fel magadnak a kérdést:



08.

Biztos pontok

Hallottál már a döntési fáradtság kifejezésről? Röviden annyit jelent, hogy az egy napra rendelkezésre álló akaraterőnk véges, amit az élénk kerülő számtalan döntési helyzet megoldására tudunk szálni. Döntésnek számít minden apró dolog: hogy milyen ruhát vegyük fel, mit együnk ebédre, mit mikor csináljunk, mikor dolgozunk, mikor vagyunk a családdal. Minden egyes tevékenységünket egy döntés előzi meg, hogy belevágunk vagy nem vágunk bele. Ha sok döntést kell meghoznunk egy nap, egy ponton elfogy az erre szánható energiánk, és hiába lenne még időnk a napból, azon kapjuk magunkat, hogy már nem tudjuk hatékonyan, eredményesen felhasználni az időt. Ha fizikailag nem is érezzük, mentálisan aznapra kimerültünk.

Amint felborult az életünk eddigi megszokott rendje, a jól bejáratott döntések, amik eddig jól működtek, hirtelen megszakadtak, és egy teljesen új rend szerint kezdtünk el élni. Új biztos pontok kialakítása segíthet abban, hogy – a normális hétköznapokhoz hasonlóan – valamilyen kiszámítható, stabil mederben tartsd a napokat. Ha kevesebb kognitív energiát kell arra szánnod, hogy meghatározz minden egyes soron következő operatív lépést, több energiád marad arra, hogy azzal foglalkozz, ami igazán fontos, ami feltölt téged energiával.

Mostanra már talán megtapasztaltad, mik azok a visszatérő szokások, amik jól működnek neked és a családnak. Gondold át, hogyan változott meg egy napod / heted az eddigiekhez képest. Mik azok a fix elemek, amik már kialakultak számodra? (Például: tanulás a gyerekekkel délelőtt, hatékony munka délután, napi 15 perc olvasás este, reggel plusz 30 perc alvás stb.)

Írj ide néhány példát:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Időbe telik, mire elfogadjuk, hogy ez most egy új működés, kialakítjuk és kicsit belerázódunk, esetleg finom-hangoljuk az első tapasztalatok alapján. Lehet, hogy számodra még döcögős egy kicsit, még nem találtál olyan szokásokat, amik beváltak. Az is lehet, hogy eddig csak a napi túlélésre tudtál koncentrálni, és már azzal megelégedtél, hogy ma sem történt nagy katasztrófa.



09.

Visszatérés az energiáidhoz

Ahhoz, hogy lehetőség szerint a jövőben minél harmonikusabban teljenek a napjaid, képzelj el, hogy egy következő szintre szeretnéd emelni az új működést. Nézzük meg, hová tudnál olyan tevékenységeket beilleszteni, amiben meg tudod élni a saját motivációidat és újratöltődhetsz. Gondolj a szokásokra, amiket a feladat elején felírtál.

Milyen módokat találsz jelenleg a saját feltöltődésedért?

Mit tudnál bevezetni azért, hogy feldobd a napjaidat, tudd magad számára biztosítani a változatosságot?

Mi az, amit az eddig bevezetett szokások közül a legjobban élvezel?

Melyek azok az időszakok, amiben látod a lehetőséget, hogy aktívabban is kihasználhatnád, amikor a leginkább motiváltnak érzed magad?

Mi az, amit még nem kezdted el, de ki szeretnéd próbálni a saját feltöltődésedért?

Szerinted mennyi időt tudnál egy héten felszabadítani, hogy önmagadra fordíts?



Kitől és mire van ahhoz szükséged, hogy ezt ki tudd próbálni, be tudd vezetni?

Saját magadtól mire van ahhoz szükséged, hogy ezt megtehesd?

**Te kit tudnál támogatni abban, hogy ő is megtalálja a feltöltődésének forrását?
Hogyan tudnád ezt megtenni? Ajánld fel neki a segítségedet:**

Ha több mindent is írtál, amit ki szeretnél próbálni, egyből érezhetsz is egy kis feszültséget. Mikor lesz erre mind időm? Óvd meg magad attól, hogy vélt vagy valós elvárások teljesítésének feszültsége elvegye az önmagadra fordított idő építő, emelő hatását. „First things first!” avagy „Mindent a maga idejében!” – koncentrálj a számodra legfontosabb, értékesebb, inspirálóbb tevékenységekre, és ezek kipróbálásával kezdj!

Állíts fel magadnak egy top 3-as listát azokkal az ötletekkel, amik számodra legfontosabbak, amik neked a legtöbbet adják, és indulj el ezekkel!

Az én top 3 ötletem saját magamért:

1. _____

2. _____

3. _____

Elhatározom, hogy ezeket _____ gyakorisággal ki fogom próbálni a következő _____ napban.



10.

Jobbik önmagam

Amilyen sebességgel megérkezett az életünkbe a járvány, arra semmi nem készített fel bennünket. Ilyen és ehhez hasonló helyzetekkel bármikor találkozhatunk a jövőben. A változásra való képesség ezért az eddiginél sokkal fontosabb erőforrásunkká vált, hiszen rendkívül rövid idő alatt kellett alkalmazkodnunk a megváltozott körülményekhez.

Az első fejezetben felírtál magadnak 3-3 dolgot saját magad, családot / barátaid, illetve a munkád tekintetében, amiben változást tapasztaltál magadban. Az, hogy egy krízis helyzet hatására változunk, alakul a gondolkodásunk, egy teljesen természetes és értékes folyamat, hiszen az életünket nem statikus állapotban töltjük.

Gondolj vissza ezekre, amikben megváltozott a gondolkodásod. Milyen emberré tett téged ez az időszak? Hogyan tudnád 1-3 szóval megfogalmazni mindegyik oszlopban, mit adott neked a válsághelyzet?

Saját magam

Családom, barátaim

Munkám



Engedd meg magadnak, hogy ez a krízis formáljon és figyeld meg, milyenné alakított téged.
Őrizd meg ezt a képességedet az önreflexióra. Hidd el, nagyon jó szolgálatot fog tenni a későbbiekben.

Képzeld magad 2021-be, egy évvel a járvány kirobbanása után. Mit gondolsz, ilyen távlatból mi lenne az az 1-3 szó, amit megfogalmaznál?

Saját magam

Családom, barátaim

Munkám



Miért lehetek hálás?



Talán elcsépetnek hangzik, de: minden rosszban van valami jó.
Érzelmileg intenzíven megmozgató helyzetekben segíthet rendszeresen megállni egy pillanatra, és arra gondolni, mi az, amiért hálásak lehetünk a helyzetben.

Mi az, amiért te hálás vagy?

ÚJRATERVEZÉS

Retrospektív



12

Értékeim



13

Döntéseim az életemről



14

B, C és Z tervek



15

Terveim, elhatározásom



16

Pénzügyi restart



A koronavírus helyzet sok mindent elvett tőlünk. A kiszámíthatóságot, a biztonságot, a terveink egy részét. De minden nehézség ad is valamit, mindenben ott a lehetőség a tanulásra, belátások létrejöttére. Talán az elmúlt hetek során bizonyos dolgok jelentőségüket veszítették az életedben, más dolgok pedig fontosabbakká váltak.

Most esélyt kapsz az élettől arra, hogy egy új, átgondoltabb alapokon nyugvó értékrend szerint élhess, kilépj a robotpilóta üzemmódból egy tudatosabb életvezetés felé. Ezek a gyakorlatok segíthetnek abban, hogy megfogalmazd önmagad számára, milyen is az az élet, ami neked való, amiben elégedett lehetsz.



12.

Retrospektív

Tegyük fel, hogy 10-20 év múlva, vagy nyugdíjaskorodban meghívnak az általános iskolába, hogy mesélj a nyolcadikosoknak az életről, mert úgy tűnik, hogy jó példát adhatsz arról, hogy hogyan lehet kitejesedett életet élni egy krízis után is. Először gondold ki, mivel mutatna be a tanár a gyerekeknek:

Kedves gyerekek! Azért hívtuk meg (neved) _____-t, mert úgy gondoljuk, életének történetéből megtanulhatjátok, hogy _____

Most szükség lesz a fantáziádra! Képzeld magad oda a gyerekek közé, talán saját unokád is ott figyel rád büszkén. Gondold végig, miket mesélnél nekik! Képzeld el magadnak egy élettörténetet 2020-tól egy-két három évtized távlatában. Olyan legyen, amivel elégedett vagy, amiben megtörténik az, amit szeretnél. Szánj erre elég időt, hogy a fejedben lejátszd a beszéded.

Vázlatosan írd le, mit mondanál:

Mik voltak azok az erőforrások, értékek, viselkedésmódok, hozzáállás stb, amik megjelennek ebben a történetben, amik lehetővé tették, hogy ez megvalósuljon.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



13.

Értékeim

Akkor vagy önmagad, és akkor élsz olyan életet, ami számodra megfelelő, ha az értékeid mentén élsz. Ahogy írtuk, az értékek meghatározása azért is különösen fontos most, mert sok egyéb korábbi támpont jelenleg bizonytalan.

Egy korábbi gyakorlatban már összeszedted az értékeidet, most az Újratervezés fejezetben azt nézzük meg, hogy az értékeid konkrétan milyen összefüggésben vannak az életteddel, az időbeosztásoddal. Ezért először arra kérünk, hogy a táblázat bal oszlopában sorold fel a hét legfontosabb értékedet – igen, ott tízet kértünk, most ezek közül válaszd ki a hét legfontosabbat, szűkítjük a kört.

Értékeim

--	--

Az időm %-a

--	--

Most tekints vissza az elmúlt hetedre, és tippeld meg, hogy az időd nagyjából hány százalékát töltötted az adott értéknek megfelelően, mennyit foglalkoztál olyan dolgokkal, amik az értéket jelenítik meg. *Például nekem fontos a szépség, de az elmúlt héten csupán kétszer fésülködtem, emiatt alacsony százalékot kapna. Ugyanakkor jó sok órán át hallgattam zenét, ami miatt magasabb lesz a százalék. Így ezeket és még más szépséggel kapcsolatos tevékenységet összeadva kb. 30%-ot adok.*

Az értékek fontos dolgok, de egyszerre hétnek nehéz megfelelni. Ezért most menj vissza a táblázatba, és húzd ki azt a kettőt, ami legkevésbé fontos.



Maradt egy ötös listád. Ez még mindig sok lehet, húzz ki még kettőt.

A három már kezelhető szám, de hogy megtudd, mik a valóban fontos dolgok számodra, húzz ki még egyet közülük.

Megtaláltad a jelenleg számodra legfontosabb két értéket! Most arra kérünk, hogy nézd meg az időszerűségeket. Mit látsz?

**Milyen tanulságot tudsz megfogalmazni ebből a tapasztalatból önmagad számára?
Milyen következtetésre jutsz?**

Most lehetőséged van elhatározást tenni az előtted álló időszakra. Ennek a gyakorlatnak a tanulságai alapján, mire fogsz tudatosabban figyelni?

**Számomra most a legfontosabb értékek a(z) _____ és a(z) _____
Ezért elhatározom, hogy a következő időszakban tudatosabb leszek abban, hogy**

14.

Döntéseim az életemről

Az életedet különböző területekre lehet felosztani. Már az előbbiekben is használtuk a „mágikus” hetes számot, most is segítségünkre lesz. Hét területet nevezünk meg – de ha ennél többre gondolnál, van egy +1 lehetőség. Ezek olyan területek, melyek mindegyikével fontos foglalkozni ahhoz, hogy „tápláld” a lelked és a szellemed, és egészséges maradj.

Jelöld a 10-es skálán, hogy melyik területtel mennyire vagy elégedett a jelen állapotban. Ha teljesen ideális, minden olyan szinten megvalósul, ahogy az számodra megfelelő, akkor adj 10-est. Ha az ideálisnak a totális ellentétét tapasztalod most, akkor adj 1-est. A kettő között pedig jelezd a fokozatokat: ha közepesen vagy elégedett, akkor 5-ös, ha majdnem jó, akkor 8-as, és így tovább.

<i>Család, magánélet:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Munka, szakma:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Barátok, közösség:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Fizikai környezet, lakás, tárgyak:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Egészség, testi állapot:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Kultúra, szórakozás:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Lelki „táplálék”, spiritualitás:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>+1; szabadon nevezd meg:</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Arra kérünk, hogy azt fogalmazzd meg magadnak, hogy a mostani mindennapjaid során ezen a hét területen mire fogsz figyelni, mit fogsz megtenni annak érdekében, hogy legalább eggyel előre lépj a skálán, valamivel inkább kedvedre való legyen az adott terület (vagy megőrizd a 10-es értéket). Röviden írd le, mi lesz az iránytűd az egyes területeken, mit fogsz megtenni, mire fogsz figyelni.

Család, magánélet

Munka, szakma

Barátok, közösség

Lelki egészség, spiritualitás

Egészség, testi állapot

Fizikai környezet, lakás, tárgyak

Kultúra, szórakozás

+1



Most tegyél elhatározást arra az időszakra vonatkozóan, amikor a járvány okozta szigorúbb korlátozások megszűnnek, és valamennyire beáll az élet egy kevésbé korlátozott formába. Mit vársz a legjobban, amit akkor megteszel majd?

Család, magánélet

Munka, szakma

Barátok, közösség

Lelki egészség, spiritualitás

Egészség, testi állapot

Fizikai környezet, lakás, tárgyak

Kultúra, szórakozás

+1

15.

B, C és Z tervek

Talán, mint minden embert mostanában, erősen foglalkoztat a jövőnek az a vonatkozása, hogy mi lesz a munkáddal, munkahelyeddel, mi lesz veled, ha esetleg csökken a fizetésed, elveszted az állásod, tönkremegy a vállalkozásod. Amikor benne vagyunk egy élethelyzetben, rajta vagyunk egy karrierúton, nem nagyon szoktunk azon gondolkozni, hogy milyen alternatív lehetőségek vannak. A jelen helyzetben viszont talán hasznos lehet kiszélesíteni a számodra elérhető lehetőségek körét.

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy módszeresen végigvedd, mi mindenre lennél még képes, ha a szükség úgy hozná, hogy irányt kell váltanod. Hogy lásd, milyen módon fogod feltalálni magad, ha a munkádon változtatni kellene. Lehetőleg igyekezz minden kérdéshez a lehető legtöbb választ adni, elengedve az emlékeid, és használva a fantáziád. A saját lehetőségeidet bővíted most. Ha viszont valamelyik kérdés nem értelmezhető a te esetében, azt nyugodtan hagyd ki, és haladj tovább.

Sorold fel az összes foglalkozást, pozíciót, amiben eddigi életedben dolgoztál:

Mi az, amire most kapásból azt mondd, hogy képes lennél elvégezni – és jelenleg nem csinálod:

Mik azok a tevékenységek, amikhez megvan a végzettséged és/vagy tapasztalatod, de jelenleg nem használod őket?

Mi az a foglalkozás, amire az utóbbi időben vágytál? Lehet, hogy arra gondoltál, hogy váltani fogsz, megtanulsz valami új dolgot – vagy egyszerűen csak sokat járt a fejedben, hogy milyen jó lenne, ha inkább pl. biokertész lennél. Ezeket is sorold fel:



Mi az a foglalkozás, amire az utóbbi időben vágytál? Lehet, hogy arra gondoltál, hogy váltani fogsz, megtanulsz valami új dolgot – vagy egyszerűen csak sokat járt a fejedben, hogy milyen jó lenne, ha inkább pl. biokertész lennék. Ezeket is sorold fel:

Még egy utolsó: Mi az a tevékenység, amit sosem csináltál, talán nem is gondoltál rá, hogy valaha igazából végezni fogod – de azért látsz benne valami vonzót. Lehet, hogy úgy jut eszedbe, hogy milyen kár, hogy fiatalkorodban nem próbáltad ki (pl. fagyis vagy biciklisfutár). De az is lehet, hogy valami nagy vágyadról van szó (pl. színész szeretnék lenni). Ezeket is kérünk, hogy szedd össze:

Most gondolj vissza arra a valós munkahelyedre, ahol a legjobban érezted magad. Amire derűsen emlékszel vissza. Mi adta ott azt, hogy te jól érezted magad (pl. jófej kollégák, izgalmas munka, az, hogy számított a szavam, szabadság stb.)? Az is lehet, hogy nem volt olyan ideális munkahelyed, ahol minden stimmel volna, hanem több munkahelyből tudsz összeállítani egy listát. (Pl. itt jó volt a társaság, ott izgalmas volt a feladat stb.) Sorold fel az összes számodra fontos tényezőt:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

A listád tartalmazza azokat a tényezőket, melyek számodra szükségesek ahhoz, hogy jól érzed magad a munkádba. Tudjuk, hogy a szükség törvényt bont, és esetleg nem érzed azt, hogy van változási lehetőség, de egyelőre papíron tervezel, ez nem kötelez semmire – és fontos lehet tudnod azt, hogy mi számodra a megfelelő. Hiszen valószínűleg ott teljesítesz a legjobban, ahol elemedben érzed magad. Ezért most arra kérünk, hogy a fontos tényezőkkel vedd össze a fentebb felsorolt foglalkozásokat (minden kérdésre adott válaszod nézd át), és írd fel magadnak azt a hármat, amikben leginkább megvalósulhatnak a számodra fontos tényezők:

1. _____
2. _____
3. _____



**Ha ezek elképzelhető alternatív tervek, akkor válaszolj velük kapcsolatban a következőkre:
Hol tudnám a környéken, vagy az elképzelhető lakóhelyemen megvalósítani?**

Ki tudna nekem információt adni az adott tevékenységekről?

Mit tudnék most tenni, tanulni, gyakorolni, hogy ha úgy hozza az élet, megpályázhassak egy ilyen állást?

Ha a jövőben _____ vagy _____ lenne a munkám, az azt jelentené számomra, hogy _____



16.

Terveim, elhatározásom

Az Újratervezőnek már majdnem a végére értél. Gratulálj magadnak ahhoz, hogy szántál időt és energiát magadra, arra, hogy tudatosabbá válj az életed irányításában.

Most már csak egy dolog van hátra: foglald össze magad számára a lényegét, azokat a gondolataidat, melyek segítenek majd téged abban, hogy hű maradj magadhoz, hogy megtaláld magadban a biztos pontokat, bármit is hoz az élet.

Az alábbi sorokat bármikor előveheted, rájuk pillanthatsz, ha azt érzed, hogy elsodor az élet, hogy egy pillanatra talajt vesztettél.

A legfontosabb tanulságom az Újratervező kitöltése során az, hogy _____

A következő dolgokat, tulajdonságokat, személyeket, tevékenységeket azonosítottam, mint olyanokat, amikből erőt meríthetek:

Az elkövetkező időszakban arra fogok figyelni, hogy _____



MIT TEHETSZ MÉG? TIPPEK, TRÜKKÖK

- Korlátozd a hír- és médiafogyasztásodat! Ha több időt töltesz a hírek böngészésével, mint korábban, ezáltal több (sokszor negatív) hírt is engedsz be az életedbe. Könnyen úgy érezheted, a világ egy rosszabb hely lett, pedig te is változtattál a saját érzékeléseden. Korlátozd napi 10 percre az informálódást, a legfontosabb hírekkel így is képben tudsz maradni.
- Alakíts a referenciacsoporton, amihez hasonlítod magad! Ami eddig inspirálóan hatott rád, lehet, hogy most hirtelen frusztrálóvá válhat. Ha például eddig szívesen nézted mások utazós naplóit, de most csak irigységet érzel, amiért ki tudja, te mikor mehetsz legközelebb – ne nézd többet!
- Ha még nincs, alakíts ki új napi / heti rendet magad és a családotd számára. Le a döntési fáradtsággal! Alakíts ki új szokásokat, ha a régi nem működnek. Nyugodtan változtass és hangolj a „rendszeren”.
- Teremtsd meg azokat a dolgokat, amik a hatékonyság, eredményesség állapotába hoznak. (Öltözz fel úgy, mintha munkába mennél. Ha reggelente útközben mindig meghallgattad a rádió reggeli műsorát, ezt ugyanúgy megteheted. Ha az irodában minden reggeledet egy teával kezdted, most is csinálj egyet.)
- Rendezd be magadnak egy otthoni irodát, alakíts ki egy kényelmes, és jelzésértékű helyet, ahol dolgozol, és ezt jelezd családtagjaidnak is. Ha azon a helyen ülsz, azt üzened: koncentrálni szeretnék.
- Találj ki magadnak határidőket, ha az segít irányban tartanod magad.
- Fokozatosan, lépcsőről lépésre haladj! Ha elég kis lépésekre bontod, minden, akár lehetetlennek tűnő ötlet is megvalósítható!
- Időnként tedd fel magadnak a kérdést: Hogy vagyok? Mi mozgatott meg ma? Mi történt, ami kibillentett a rosszkedvből? Hogy tudok ebből többet beleilleszteni a napomba?
- Vezess naplót! Töltsd vele pár percet naponta, és írd fel magadnak: miért lehetek hálás a mai napon? Milyen jó dolog történt ma? Mi volt a legnagyobb pozitív meglepetés, ami ért? – vagy bármit, amiből erőt meríthetsz!
- Nyugodtan kérj segítséget másoktól, ha úgy érzed, elakadtál!

Pénzügyi újratervező

Teszteld le, mennyire vagy válságálló a pénzügyek terén és készíts tervet a helyzet javításához!

1. Pénzügyi mobilitás

Bárhonnan el tudod intézni pénzügyeidet? Kezelnél tudod a befektetéseidet, a biztosításaidat útközben is? Tudsz minden kódot? Hozzáférsz a számládhoz, befektetéseidhez akkor is, ha elromlott a mobilod, ha elveszett a tárcád?

Jelöld be, hogy melyik igaz rád!

- a, Ez nálam rendben van, minden biztonságban
- b, Gondoskodtam néhány dologról, de azért lennének problémák
- c, Erre még sosem gondoltam

2. Tartalék minden esetre

Van tartalékod nem várt helyzetekre? Mi borítaná fel a családi kasszát? Az elromlott hűtő, vagy a tönkrement kazán cseréjére is futja a pénzedből?

Jelöld be, hogy melyik igaz rád!

- a, Van annyi plusz, amiből eléggé sokminden kijön
- b, Nincsenek a hónap végén gondok, de azért lenne olyan kiadás, ami zavarba hozna
- c, A tartalék hiánya nálunk állandó probléma

3. Munka nélkül is stabil lábakon

Mennyi ideig bírnád ki, ha nem lenne jövedelmed? Hány hónapon át lennél képes megszorítások nélkül élni, ha elveszítenéd munkádat? Mekkora jövedelemkiesést tudnál elviselni, ha a céged csökkenteni szeretné a fizetésed?

Jelöld be, hogy melyik igaz rád!

- a, Ha meghúzzuk a nadrágszíjat, a következő fél évben biztos elvagyunk
- b, Ha a cég 20 százalékkal csökkentené a fizetésem, bevállalnám
- c, Így se jövünk ki a pénzből

4. Egészséges hitelek

Gondot jelentene, ha emelkednének a kamatok? Megfelelően stabil, fix kamatozású kölcsönökkel rendelkezel? Ha elveszítenéd a munkádat, ki tudná fizetni minden törlesztést a következő három hónapban? Jelöld be, hogy melyik igaz rád!

- a, A részletek a jövedelmem 20 százalékát se érik el, és persze fix a kamat is
- b, Több hitelem van, a részletek meghaladják a jövedelmem 20 százalékát vagy változó kamatozásúak
- c, A fizetésem több mint a felét viszik el a részletek

5. Kaphatok kölcsönt

Hitelképes vagy? Ha bajba kerülnél, bármikor bemehetnél egy bankfiókba és adnának neked kölcsönt? Vagy van olyan hitelkereted, hitelkártyád, ahonnan egyszerűen tudnál extra finanszírozási forráshoz jutni?

Jelöld be, hogy melyik igaz rád!

- a, Van hitelkártyám, hitelkeretem és nem használom ki ezeket – tudok hova nyúlni, ha pénzre van szükségem
- b, Hitelképes vagyok, személyi kölcsönt is fel tudnék venni
- c, Nekem már nem adnának szívesen pénzt a bankok

6. Biztosítással fedezve

Kötöttél a hiteled mellé hitelfedezeti biztosítást? Van egészségbiztosításod, amely fizet, ha kiesel a munkából, vagy ha kórházba kerülsz? Munkanélküliség esetére is kötöttél már biztosítást? Jelöld be, hogy melyik igaz rád!

- a, Van biztosításom a hitelek mögött, és egészségbiztosítással is rendelkezem
- b, Van olyan biztosítás, ami segít a bajban, de aligha fedez majd ez mindent
- c, Még nem gondoltam, hogy ilyen biztosításokat kellene kötnöm

Pénzügyi újratervező

Teszteld le, mennyire vagy válságálló a pénzügyek terén és készíts tervet a helyzet javításához!

7. Változatos befektetések

Megfelelő módon osztottad fel a befektetéseidet a különböző szektorok, cégek és lehetőségek között ahhoz, hogy ne vállalj ezzel túl nagy kockázatot?

- a, Tudatosan osztottam meg a portfoliómban lévő befektetéseket a különböző elemek között
- b, Van sokféle befektetésem, de úgy változatos, ahogy éppen jöttek
- c, Nekem mindig megvan a tuti nyerő tippem

8. Gondoskodom a szeretteimről

Van végrendeleted? Tudod, mi történne a szeretteiddel, ha Te már nem lennél köztük? Rendelkezel olyan biztosítással, amely garantálja számukra azt az életminőséget, amelyet Te biztosítasz nekik?

- a, Gondoskodtam a szeretteimről, írtam végrendeletet, van nekik megfelelő jövedelmet garantáló biztosításom, vagyonom
- b, Van olyan biztosítás, amely a halálom esetén fizet a szeretteimnek
- c, Még nem kötöttem életbiztosítást sosem

9. Hosszú távon gondolkodni

Van nyugdíjcélú megtakarításod? Félretettél a gyerekek iskoláztatására? Takarékoskodsz a lakás felújítására, vagy cseréjére? Félre teszel pénzt az utazásokra, rekreációra?

- a, A nyugdíjbiztosítás mellé még van egy megtakarítási programunk is
- b, Félreteszünk valamennyit öreg korunkra, hogy ki tudjuk pótolni a nyugdíjat
- c, Messze még a nyugdíj, annyi mindenre kell most a pénz

Tesztértékelés:

Írd ide azokat a területeket ahol C-t választadtál:

Ezek azok a területek, ahol érdemes azonnal változtatni! Állj stabilabb lábakon és vedd kézbe ezeket már ma!

Írd ide azokat a területeket ahol B-t választadtál:

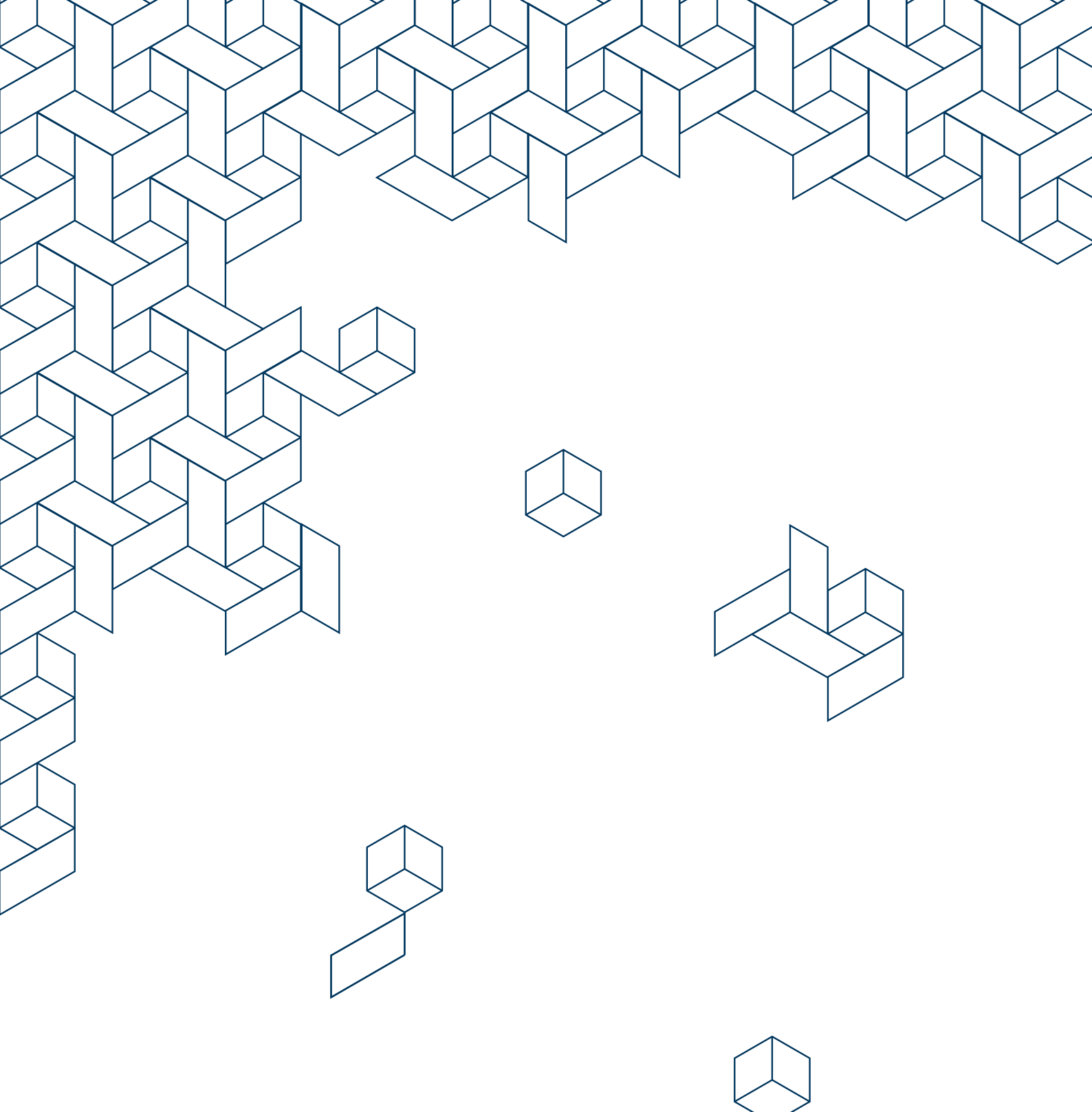
Pénzügyi stabilitáshoz több oldalon kell megtenni az óvintézkedéseket, legyenek ezek a területek azok, amit középtávon (javasoljuk, hogy 1 éven belül) szintén kézbe veszel és megváltoztatsz, ahogy lehetőségeid is bővülnek!

+1 Egy jó tanács:

Mindig tudj kihez fordulni!

Van kihez fordulnod a pénzügyi kérdéseiddel? Tudod, hogy kit hívj fel, ha elakadsz az ajánlatok tengerében? Van olyan szakértőd, akinek az a feladata, hogy pénzügyeidet karban tartsa?

Ha válaszod NEM – Várunk az Ersténél!
Ha a válaszod IGEN – Kérjük, vedd fel a kapcsolatot és tekintsd át a fenti területeket!



ERSTE

RESTART

