



NE

SZ\*RAKODJ,

ÉLEJ!

Útmutató a  
nem elb\*szott élethez

GARY JOHN BISHOP

**Ébredj fel,**

**kib\*szottul csodálatos**

**teremtmény vagy!**

**M**anapság információk egész özöne zúdul ránk. Mindennapi tanácsok tömkelege a boldogságról, meggazdagodásról, sikerről vagy célkitűzésekről. Többségük csak a lényegyet nem veszi észre: az örömteli élet legfőbb akadályai mi magunk vagyunk.

Gary John Bishop megoldást kínál. „Ébredj fel a csodára, aki vagy!” – javasolja. „Mert egy dolgot elfelejtesz: kibaszottul csodálatos teremtmény vagy!!! Nem mások állnak az utadba. Még csak nem is a körülményeid akadályozzák a kibontakozásodat, hanem te magad, és a negatív belső beszéded, amelyet egyfolytában hallasz.”

A sértődősek ne vegyék meg ezt a könyvet! Nem nekik való.

Ellenben aki olyan olvasmányt keres, melynek segítségével felszínre hozhatja rejtett belső értékeit, amelyek alig várják, hogy megnyilvánuljanak, akkor annak szerencséje van. Ez a könyv a legyőzöttekhez és beletörődőkhöz szól. A valódi változtatások manifesztuma, melynek célja, hogy felmutassa önön nagyságunkat.

Gary John Bishop tanácsai révén most leteheted a magaddal hurcolt koloncot, és megtisztulhatsz.

GARY JOHN BISHOP

**NE**

**SZ\*RAKODJ,**

**ÉLJ!**

**Útmutató**

**a nem elb\*szott élethez**

← részlet →



**Kezdjünk  
neki...**



*„Az univerzum  
nyaklevese ez,  
hogy ráébredj  
a valódi  
lehetőségeidre,  
életre pofozd  
magad, és  
látványosan  
élni kezdj.”*

## 1. FEJEZET

Érezted már úgy magad, mintha mókuserékben pörögnél, de hiába taposnád ezerrel, semmire sem jutnál?

Mindeközben az állandó belső monológok és ítékezés foglya maradtál, amely soha, egyetlen pillanatra sem hallgat el. Ez a hangocska azt hajtogatja, hogy lusta vagy buta vagy, nem vagy elég jó. Magad se veszed észre, mennyire hiszel ennek és mennyire letaglóz. A feszültség és a stressz leküzdésével telnek a napjaid. Megpróbálsz élni az életed, de sűrűn rád tör a csüggedés. Tudva tudod, hogyha nem szállsz ki ebből az átkozott mókuserékből, talán sohasem kapod meg az élettől, amit akarsz. Mondjuk, a boldogságot, ami után áhítazol, de a kitűzött testsúly vagy karrier is örökre vágyálom maradhat.



Ezeket az oldalakat azoknak ajánlom, akiknek fülében ott duruzsol az önsorsrontó monológ. Ott zsolozsmáz a kételyek és mentségek véget nem érő litániája, amely korlátozza és bemocskolja a hétköznapiakat. Az univerzum nyaklevese ez, hogy ráébredj a valódi lehetőségeidre, életre pofozd magad, és látványosan élni kezdj.

Kezdjünk bele! Kétféle beszéd létezik: amit másokkal folytatunk és a belső beszéd. Talán te is azok közé tartozol, akik nem ismerik el, hogy beszélgetnek önmagukkal. Holott a legtöbbet bizony magaddal társalogsz. Ez a társalkodás a fejedben zajlik, amikor egyedül vagy.

Akár introvertált vagy, akár extrovertált, akár kreatív, akár gyakorlatias, rengeteg időt fordítasz erre a belső beszédre. Akkor sem hagyod abba, amikor tornázol, dolgozol, eszel, olvasol, írsz, sétálsz, SMS-ezel, sírsz, vitatkozol, tárgyalasz, tervezel, imádkozol, meditálsz, szerelmeskedsz (magaddal vagy másokkal). És igen, belső monológod még álmodban sem marad abba.

És ebben a pillanatban sem.

Ne aggódj, ez nem azt jelenti, hogy begolyóztál! Különben is, valamennyire mind bolondok vagyunk. Akárhogy van is, mind beszélünk magunkban. Nyugodj meg, köszöntelek a bolondok hajóján!

Kutatások tanúsítják, hogy naponta hozzávetőleg ötvenezer gondolat fut át az agyunkon. Jó részüket a legszívesebben letagadnád, de legalábbis igyekszel elhessegetni. Mivel ezek a gondolatok maguktól jönnek, alig van beleszólásunk a megjelenésükbe. Azonban azt befolyásolhatjuk, hogy mekkora jelentőséget tulajdonítunk nekik. Ezzel ugyanis utólag terheljük meg őket.

Az idegtudomány és a pszichológia újabban arra jutott, hogy a belső beszéded milyensége mélységesen kihat életed minőségére. Will Hart professzor, az Alabamai Egyetem munkatársa négy kísérletet folytatott. A kísérleti személyeket pozitív, semleges vagy negatív élménynek tette ki emlékezés vagy közvetlen tapasztalat formájában. Azt találta, hogy akik jelenbeliként írtak le egy semleges eseményt, kedvezőbb színben látták. Ugyanők a negatív eseményeket még sötétebb színben festették le. Más szóval, a nyelvezet, amellyel jellemzed a körülötted lezajló eseményeket, meghatározza, hogyan látod és éled át ezeket, vagy miként veszel részt bennük. Mindez drámaian kihat életed formálására, valamint arra, hogyan nézel szembe kisebb-nagyobb gondjaiddal.

A kapcsolat aközött, amit mondunk és érzünk évszázadok, ha nem éppen évezredek óta ismert. A filozófusok – Wittgenstein, Heidegger vagy Gadamer – közül sokan felismerték a nyelv kiemelt

jelentőségét életünkben. „Az összhangról gondolat és valóság között a nyelvtan gondoskodik” – vélte Wittgenstein.

A jó hír az, hogy a kutatások bizonyítékai szerint a pozitív belső beszéd sok egyéb mellett drámaian javít a hangulaton, növeli az önbizalmat és a teljesítményt. Valójában ez a sikeres, boldog élet titka – legalábbis ezt mutatják Hart professzor kísérletei.

A rossz hír viszont, hogy ennek az ellenkezője is igaz: a negatív belső beszéd nem csupán a kedvünket rontja le, de a magatehetetlenség érzetét is kelti bennünk. Felnagyítja a nehézségeket, vagy épp újakat teremt mellénk. A belső beszéd tehát felmérhetetlen károkat okozhat.

Mindent egybevetve egyvalami világos: noha könyvem leszögezi, hogy a megfelelő nyelv jobba teszi az életet, ettől még egy szóval sem javaslom, hogy térj át hirtelen a pozitív gondolkodásra, vagy mondogass személyre szabott megerősítő kijelentéseket.

Ezeket a témákat egyesek az unalomig ismétlik, de én nem állok be a sorba.

Nem kérlek meg, hogy ismételd: „*Tigris vagyok*”, hátha ezzel kiszabadítod a benned lakozó őserőt. Először is, mert nem vagy tigris, és hát másodszor

sem vagy az. Egyeseknek talán ez be is jön, azonban én túlságosan skót vagyok a dologhoz. Ha engem ezzel etetnének, úgy érezném, mintha egy vödör juharszirupot igyekeznének lenyomni a torkomon, benne a tavalyi szaloncukrokkal. Kösz! Amúgy pedig nem is kösz.

Pozitív gondolkodású embertársaimmal ezennel közlöm tehát, hogy nem egy tálból cseresznyézünk. Ez a könyv olyan hiteles segítséget kíván nyújtani, amit te is elfogadhatónak érzel, és aminek révén kibontakoztathatod valódi képességeidet.

## **MI A KÜLÖNBSÉG SIKER ÉS KUDARC KÖZÖTT?**

*„Amennyiben az emberi érzelmek jobbra gondolatainkból származnak, mindenki jelentősen uralhatja érzelmeit gondolatai befolyásolásával – azaz a belső monológ, belső beszéd megváltoztatásával, amely létrehozza magát az érzelmi állapotot.”*

Az idézet Albert Ellistől, a modern lélektan egyik előfutárától származik. Ellis felismerte, hogy ahogyan tapasztalatainkról beszélünk és gondolkodunk, az módosítja a velük kapcsolatos érzelmeinket. Más szóval gondolataink és érzéseink édestestvérek.

Ellis azt is észrevette, hogy időnként teljesen irracionálisan gondolkodunk.

Gondold csak végig, hányszor mondtad magadnak: „Olyan buta vagyok”, „Mindent összezavarok”, „Vége az életemnek”, vagy egy eseményről szólva: „Ennél rosszabb nem történt még velem egész életemben”.

Emeld fel a mancsod, ha előfordult már, hogy túlreagáltál valamit, amiről utólag kiderült, hogy jelentéktelen apróság! Oké, tedd le gyorsan a kezed, sokan bámulnak, hogy mi a fenét csinálsz. Visszatekintve látni fogod, hogy mielőtt „beparáztál”, a kisördög súgott valamit a füledbe. Ezzel vége is lett a lelki békédnek.

Megesik, hogy nem beszélünk, vagy cselekszünk észszerűen, és ez nem is nagyon izgat minket. Ráadásul fel se nagyon mérjük, milyen érzelmi fertőben hagy bennünket akár a legenyhébb negatív belső beszéd.

Nem kell okvetlenül valami látványosra gondolnod, a hatás akkor sem marad el. Mondjunk, dolgozol valamin, és közben azt mondd magadnak: **„Hű, ez tök meredek! Mi lesz, ha nem tudom időben befejezni?”** Netán azért aggódsz és készülsz ki, hogy mit „kutyultál össze”. Máskor a negatív belső beszéd haragot, szomorúságot, csalódást közvetít,

ami látszólag ezzel össze nem függő helyzetekben is a felszínre tör.

Ez a fajta belső beszéd fikarcnyit sem könnyíti meg az életet. Minél inkább bebeszéled magadnak, mennyire nehéz valami, csak annál nehezebb lesz. Sajnos, mivel hozzászoktunk belső beszédünk nem szűnő szidalmaihoz, gyakran észre sem vesszük, mennyire megnyomják minden pillanatban a negatív gondolatok hangulatunkat és viselkedésünket, amely minden rációt felboríthat.

Vedd sorra például, mit utálsz legjobban a háztartásvezetésben! Ezzel könnyedén rosszabb lehet az egész, mint valójában. Gyakran halogatjuk a mosott ruha összehajtogatását vagy a mosogatógép kipakolását, holott pillanatok alatt elkészülünk velük. Amikor azután túl sok gyűlik össze belőlük, könnyen összekeverjük őket a nagyobb bajainkkal, és egyszeriben elviselhetetlenül terhesnek érezzük az életet.

Miért „*állunk ellent*” bizonyos dolgoknak? Belső beszédünk rendszerint valamiféle meggyökeresedett negatív véleményen alapul. Nézz körül, mit érzel „nyomasztónak” a saját életedben, és megérted, mire gondolok! Belső beszéded blokkolta érzelmi világodat.