

*"Ha a szomszédod elveszti az állását - ez recesszió.  
Ha Te veszted el az állásodat, ez gazdasági válság."*

*Harry S. Truman*

# POZITÍV GONDOLKODÁS NEHÉZ IDŐKBEN

**Könnyű optimistának lenni akkor, amikor jól megy a sorod.  
De mit teszel nehéz időkben?**

Sokan sulykolják mások fejébe azt, hogy a pozitív gondolkodás az egyedüli megoldás a problémákra. Nem is sejtik, hogy ezzel néha inkább ártanak, mint segítenének...

Manhertz József

## *A pozitív gondolkodás mítosza*

Szögezzük le az elején: **maximálisan támogatom a pozitív gondolkodást.** Nade! Mégis, miért nem lesznek olyan sokan sikeresek, mint amilyen sokan gyakorolják?

A magyarázat sokkoló lehet, de jobb lesz, ha ezt a kitételt egy életre megjegyzed:

**A pozitív gondolkodás nem a szerencséd oka, hanem csak a körülménye.**

A búzamag önmagában nem hajt ki. Ugyanígy a jó termőföld is haszontalan önmagában. Viszont a jól megművelt talajba elvetve a búzát a feltételek adottá válnak a jó termésre.

Az elsődleges okok találkoznak a másodlagos okokkal, amelyek által beérik és megszületik az eredmény. A másodlagos okokat hívjuk körülménynek.

Tehát, a pozitív gondolkodás a termőföld, vagyis az ideális körülmény, az elsődleges ok pedig a mag, amely ebben tud gyökeret verni és szárba szökkenni.

Rengetegen "programozták" már maguknak a sikert és mégsem jutottak előbbre. Az eredménytelenség híján közülük sokan megcsömöröltek a pozitív gondolkodástól és mélyebbre estek, mint ahol azelőtt voltak.

## *Az optimizmus nem mosható össze a valóság tagadásával!*

Mégis, milyen sokan esnek ebbe a hibába! Aki létbizonytalanságban él és közben az aktuális problémáinak megoldása helyett inkább milliomosnak milliárdosnak képzelet magát -ahogy arra bízatták-, az inkább neurotikus hajlamokban lesz gazdagabb, nem pedig anyagiakban.

Aki könnyen befolyásolható, annál **a jelenlegi és a vágyott állapot közötti óriási különbség** - lesúlyozva a múlt tapasztalataival - gyakran csak az ingerlékenységet és a tompaságot növeli. Ennek egyenes következménye a helytelen döntéshozatal, valamint az önpusztító magatartás széles palettája.

## *Akkor feladjam az álmaidat?*

Csak azt ne! Viszont tudnod kell, hogy pontosan mi a teendőd ahhoz, hogy most egyről a kettőre juss. Ugyanakkor azt is biztosítsd, hogy ezzel közelebb kerülj a jövőképed megalkotásához. A célkitűzés folyamatában minden esetben két dolog a legfontosabb: a következő lépés és az irány. Az eredmény így erőltetés nélkül megjelenik, amelyről azonban valamit tudnod kell...

**Ugyanazt a tevékenységsorozatot végezve nem biztos, hogy másokéval azonos eredményre jutsz.**

Hogy lehet ez, hiszen sok helyen épp az ellenkezőjét tanítják?!

Ismét hangsúlyoznom kell az elsődleges okot; a magot. A termőföldet már porhanyósra szántottuk, szuper pozitív a gondolkodásunk. Eljött az ideje, hogy elveszük a magokat. A magot pedig a következő szóval írhatjuk le a legjobban:

## *Az érdem*

Vajon megérdemled-e a vágyott céljaid megvalósulását?

Ha neveltél már gyermeket, akkor el tudtad dönteni, hogy mennyire viselkedett jól, és cserébe megjutalmaztad. A tanárok jó jegyet adnak annak, aki a tudása alapján megérdemli. Kiemelkedő színészeink az "érdemes művész" címet kapják.

Ahogy relatív szinten el tudod dönteni, hogy a gyermeked a cselekedetei alapján mit érdemel, úgy abszolút szinten az ok és okozat törvénye dönt feletted. Nincs igazságosabb rendszer ennél, hiszen nem mi alkottuk.

Tehát, először is **érdemessé kell válnod** arra, hogy a feltételek megteremtésével eredményeket érj el. Enélkül csak reménytelen ábrándozásban lesz részed. Az eredmény elmaradásával pedig idővel kiesel abból a jövőképből, amit összeraktál Magadnak. És ezt is milyen találóan fejezi ki a magyar nyelv: **kiábrándulsz**.

Ha a pozitív gondolkodás csupán önmagában akkora erő lenne, mint ahogyan azt gyakran elhítetik velünk, akkor mindenki boldogságban és jólétben élne, és nem lenne például gazdasági válság. Ha már itt tartunk...

## *A gazdasági válság, mint lehetőség*

Valaki csak a média túlzására keni a jelenlegi pénzügyi krízist, másvalaki pedig arrogánsan tagadja, azt állítva, hogy csak a fejünkben létezik.

Az igaz, hogy a valóságot mindenki egyéni módon tapasztalja. A tapasztalás ettől még nem változtatja meg azt, ami valójában van. Tehát, **a tapasztalás nem egyenlő a valósággal**, még ha annak is fogjuk fel.

Szóval, a válság köszöni, jól van, erősebb, mint valaha. Épp most rendezti át a világpiacon, és nincs szüksége arra, hogy higgyünk benne.

A pozitív gondolkodást (kreatív nyitottságot), mint belső körülményt, összehozván a külső körülménnyel, amely a gazdasági helyzet, óriási lehetőségekben lehet részed.

Tedd fel a kérdést: "Milyen lehetőségeket rejt számomra a megváltozott gazdaság?" Vagy ami még jobb: "Hogyan használhatom fel magam és mások javára a jelenlegi helyzetet?"

Az előbbieken alapján ezt persze csak akkor fogod értékelni, ha nem áldozatként tekintesz Magadra. Ha mégis, akkor inkább lapozz el, mert a következő sorok fel fognak bosszantani.

## *Mindig lesz válság*

Szubjektív értelemben. Amikor végre minden hepi lesz -oké, csak tegyük fel-, akkor is lesznek emberek, akik elvesztik a munkahelyüket, cégek, amelyek csődbe jutnak, iparágak, amelyek akár el is tűnnek. Ők bentről egészen másképp élik majd meg, mint mi kívülről.

Minden nézőpont (és személet) kérdése. Válság tehát az, amit Te annak tapasztalsz, és amelynek körülményei Számodra objektíven is megmutatkoznak. **A felelős személyt pedig nyugodtan összemoshatod a tapasztalóval.**

## *Hogyan válj érdekessé a céljaid megvalósítására?*

Nyitottan kifelé kell fordulnod, és a *követelőről* át kell váltanod elsődlegesen az *adó* üzemmódra. Akinek leginkább szüksége van erre a hozzáállásra, az tudja a legnehezebben megvalósítani. Ellenőrizd a helyzetedet!

Nehéz helyzetben az egó felerősödik, mert ez a sérülékeny önazonosságunk veszélyeztetve érzi magát és így érthetően a befelé fordulás jellemzi.

A külvilágot támadónak tartja, ezért ebben a leválasztottságban kötelezően felerősödnek a negatív érzelmek, főképp a félelem változatos formái.

Az önazonosságunkat nem oldhatjuk fel azonnal, viszont a tekintetünket könnyebben felemelhetjük, hogy **másokra is figyeljünk**. A társadalmunkat egy erős egymásrautaltság jellemzi, amelyben a másikért vagyunk. Éppen ezért életünk minőségét alapjaiban meghatározza, **hogyan szolgálunk másokat**, termékeinkkel vagy szolgáltatásunkkal, és a többiek hogyan szolgálnak bennünket.

Felelős személyként a legfontosabb természeti törvényt (ok okozat tv.) belátva elfogadhatod, hogy összességében annyit kapsz az élettől, amennyit addig adtál. Ez így korrekt, nemde?

## *A felemelkedési pont*

### **ADJ TÖBBET, MINT AMENNYIT ELVÁRNAK!**

Ha így jársz el, akkor a befektetett munkád gyümölcse is bővebb lesz. (Ne csak pénzben gondolkodj!) Az említett természeti törvény **garantálja a bevitt energiák azonos minőségű visszahatását**.

Lehet, hogy nem azonnal térül meg a többlet energiád - ehhez szokj hozzá! A hatás-visszahatás elve a hétköznapi gondolkodás szintjén átláthatatlanul szövevényes, azonban az eddigi életed feletti vizsgálódással belátásra juthatsz.

Egy ideálisnak hitt párcapcsolatba teljes szívvel mindent beleadtál, idővel mégis tönkrement. Igazságtalannak, sőt megalázónak is érezhetted a helyzetet. Talán még az életkedved is elment. Jogos érzések, de csak rövidtávon gondolkodva, hiszen később megtaláltad, akivel most is boldogságban élsz.

Hasonlóan egy munkahellyel is járhatsz így. Az odaadásod lehet, hogy csak egy másik munkaadónál térül meg. A pozitív visszahatás abban nyilvánul meg, hogy kirúgnak..., és kapsz egy sokkal jobb ajánlatot.

A korábbi szerencsétlenség visszamenőleg szerencsévé alakul át. Vagy lehet, hogy már akkor is az volt, csak nem ismerted fel? Távlatokban gondolkodj és bízz a visszahatásban!

**Manhertz József**  
személyiségfejlesztő tréner