

S.

Keith Ellis

Csodalámpa

Tartalomjegyzék

Bevezetés	5
Első lépés: Tapadj a célra!	11
Mi az, amit akarsz?	11
Tényleg megéri neked?	18
Tedd meghatározhatóvá a kívánságodat!	21
Tervezz!	30
Második lépés: Cselekedj!	39
Tehetatlenség	39
Szokások	43
A komfortzóna	52
Az idő	57
Problémák	69
Segítség	79
Harmadik lépés: Irányítsd a fejlődésed!	85
Összpontosítás	85
Kapcsolat	91
Rugalmasság	95
A megfelelő térkép	98
Negyedik lépés: Tarts ki!	101
Kitartás	101
Kívánsággyilkosok	104
Az önfegyelem mítosza	108
Játszd le a szüneteket is!	111

Bevezetés

1953-ban a Yale Egyetem végzett egy felmérést a frissen diplomázottak egyik osztályában. A felmérés azt mutatta, hogy a hallgatók mindössze 3%-a rendelkezett konkrét meghatározott célokkal. Húsz évvel később a Yale újra górcső alá vette az egykori osztályt, és arra a felismerésre jutott, hogy az a három százalék, mely meghatározott célokkal rendelkezett, nagyobb nettó jövedelmet szerzett, mint a maradék 97% együttvéve.

A tanulság a következő:

1. A célmeghatározás megtérül.
2. Szinte senki sem használja.

Én vagyok az élő példa. Éveken át elolvastam minden a kezem ügyébe kerülő „célkitűzős” könyvet. Meghallgattam minden „cél-kitűzős” kazettát, amit csak el tudtam kérni, kunyerálni, vagy meg tudtam venni. Részt vettem minden célmeghatározós tanfolyamon, ami csak felbukkant a városban, és jó páron a városon kívül is. Ugyhogy ha valaki, akkor én igazán megtanultam, hogy a célok kitűzése beválik. En mégsem tűztem ki egyet sem, soha.

A célok ugyanis elsősorban untattak, másodsorban fenyegettek. Bezártak egy ketreche, miközben nekem minden vágyam az volt, hogy nyitott lehessen minden lehetőségre, mindenfajta kötelezettség nélkül. Tudtam, hogy a kitűzött célok végül is meg hozzák gyümölcsüket, de valahogy mégsem vártam be soha a termést.

Azután emlékszem, amint egyszer, egy szép napon, a zuhany alatt állva arról a hírnévről és gazdagságról álmodoztam, amire szert tehetnék, ha minden kívánságom valóra válna. Tudjátok, mint a mesékben. Micsoda álmom! Sajnos, azonban volt egy kis bökkenő. A mesékben mindig akad egy Jóságos Tündér, egy Nagy Varázsló vagy egy Szellem. Balszerencsémre én azonban csak saját magamra számíthattam.

Erről aztán eszembe jutott valami. Mi lenne, ha tényleg számíthatnék magamra? Mi lenne, ha végre kitalálnám, mit is akarok végre az élettől, és aztán megvalósítanám — mintha csak egy célt tűznék ki?

BINGO! ! ! ! Végre megértettem!

Az álmok — célok, csak éppen igaziak, szépek, hanggal, képpel, színekkel. A célok megmutatják, mit kell tenned, de rendszerint nincs bennük semmi serkentőerő, ami segít is elérni őket. Az álmok egészen mások. Igazi erejük van, a száraz célok olyanok hozzájuk képest, akár a szentjánosbogár csöppnyi fénye a villámláshoz képest. Az álmok hagynak álmodozni. Hagynak szárnyalni. Végtelen lehetőségeket és legyőzhetetlen erőt adnak neked, ami bármire képessé tesz, amire csak vágysz. Ha azt akarod, hogy működjenek körülötted a dolgok, ne céljaid elérésére törekedj, hanem álmaid valóra váltására.

Olyan izgatott lettem, hogy majdnem elcsúsztam a szappanon. Az álmodozás a megoldás, amit hosszú évek óta kerestem. Soha nem találtam különösebb örömet abban, hogy reggel kipattanjak az ágyból, és azt mondjam: *Ma céljaim elérésén fogok munkálkodni!* De annak a gondolatára, hogy reggel kikelvén az ágyból így szóljak: *Ma megvalósítom az álmaidat!* — máris úgy éreztem, képes volnék mindenre. Olyan volt, akár egy hiányzó szikra, mely egy lobbanással sikert, gazdagságot és boldogságot varázsol az életembe.

Kiléptem a zuhany alól, megragadtam egy jegyzetömböt, és amilyen gyorsan csak tudtam, írni kezdtem, megpróbálva lépést tartani a kezemnél jóval gyorsabban száguldó gondolataimmal. A következő heteket azzal töltöttem, hogy mindazt, amit a célok meghatározásáról valaha tanultam, átültessem egy álommegvalósító stratégiába. Ezt a stratégiát elneveztem a *Csodalámpa-módszernek*. Ahogy elkezdtem az ötleteket papírra vetni, egyszersmind elkezdtem őket megvalósítani is. És ahogy elkezdtem őket megvalósítani, az álmaid kezdtek valóra válni.

A *Csodalámpa-módszer* lehetővé tette számomra, hogy aprócska sikerek helyett végre komoly eredményeket érjek el. Azt nem mondanám, hogy az egész egy nap leforgása alatt történt — nem tartott ilyen sokáig. Abban a pillanatban, hogy megváltoztattam magam, a világ megváltozott körülöttem. A dolgok, melyeknek megtörténtére vártam, elkezdtek megtörténni. Az az életmód, melyről addig még álmodni sem igen mertem, kezdett csoda módjára kibontakozni a szemeim előtt.

Azért írtam meg a *Csodalámpát*, hogy átadhassam ezt a csodálatos képességet — az álmok valóra váltásának képességét. A szándékom az, hogy egy alkalmazható stratégiát mutassak, nem

pedig az, hogy hegyibeszédet tartsak. Nem próbálok prédikálni a motivációról, vagy sikersztorikkal házaim. Feltételezem, hogy te is többet akarsz az élettől, mint amit eddig elértél, és érdekelne egy módszer, amivel többre viheted. Pontosan ez az, amit itt kínálok: egy módszert arra, hogy elérd, amire vágyasz, a múltadra, életkorodra, körülményeidre való tekintet nélkül.

De mi a helyzet a szerencsével? Igaz-e, hogy végül a szerencsénk — netán balszerencsénk — határozza meg sorsunk alakulását?

A szerencse úgyis megteszi, ami tőle telik, ez a könyv pedig arra igyekszik megtanítani, hogy mit tehetsz *te magad* az életed alakításáért. A sors osztja a kártyákat, te viszont megtanulhatsz, hogy hogyan játssz jól e lapokkal. A sors ellen harcolni nem lehet, de a szabályokat betartó jó játékosnak gyakrabban van szerencséje. Ez a könyv minden szabályok legfontosabbikáról szól: *az ok-okozat szabályáról*

Ok és okozat

Ugye, előfordult már veled is, hogy véletlenül áthajtottál egy piros lámpán, és nem kapott el a rendőr? Mázlid volt, megúszta. És olyan, hogy leugrottál egy tízemeletes épület tetejéről, és egy karcolás nélkül sétáltál odébb? Ne próbáld ki. Ezt nem fogod megúszni. Az emberi törvényeket ugyanis áthághatod büntetlenül, de a természet törvényeit soha. Ha mégis megpróbálsz, te húzod a rövidebbet.

Vegyük például az ok-okozat törvényét. Nincs okozat ok nélkül, és az ok mindig megelőzi az okozatot. Egyszerű, kikerülhetetlen törvény, és mégis, milyen könnyen megfeledkezünk róla.

Ki állna oda egy üres kandalló elé melegedni anélkül, hogy előtte begyújtson? Senki, akinek van egy kis esze. De hányszor hallottál már valakit esküdni, hogy mostantól azután egy jottányival sem dolgozik többet annál, mint amennyiért megfizetik, ameddig nem kap fizetésemelést? Az ok-okozat törvénye szerint elég sokat fog várni arra az emelésre. Először túl kell teljesítenie az elvárásokat, hogy kiérdemelje a magasabb fizetést.

Vagy mondjuk, ki akarna pénzt felvenni egy folyószámláról, amire egy fillért sem utalt? Egyetlen épeszű ember sem. De olyat ugye már hallottál, hogy valaki többet akart kapni egy párkapcsolatban, anélkül hogy többet szándékozott volna adni is? Az ok-okozat törvénye szerint ez az ember mindig csalódnai fog érzelmi életében.

Ki állna oda egy szántóföld elé, és követelne termést anélkül, hogy előbb elvetne valamit? Egyetlen normális ember sem. De ugye az ismerős, hogy valaki anélkül vágyott sikerre és elismerésre, hogy előzőleg hajlandó lett volna a kellő időt és erőfeszítést a munkába fektetni? Az ok-okozat törvénye szerint az első mindig a befektetés, és csak ez után jöhet a megtérülés.

Az élet megtanít minket arra, hogy egy kandallóba előbb be kell gyújtani, és csak aztán lesz meleg; hogy egy számlára előbb pénzt kell utalni, és leemelni csak azután lehet, és hogy először el kell vetni a magot, majd gondozni kell a palántát, mielőtt be lehetne takarítani a termést. Sajnos hajlamosak vagyunk túl gyakran megfeledkezni ezekről a dolgokról a mindennapi életben.

Amikor az ember egy bizonyos célt — azaz okozatot — akar elérni az életben, mint mondjuk egy komoly szerelem, egy jobb állás megszerzése, vagy egy nagy kihívás legyőzése, akkor először mindig az oda vezető folyamatot — tehát az okozatot kiváltó okot — kell mozgásba lendíteni. Ha nincs ok, okozat sem lesz. Ha az okozat hiányzik, biztos lehetsz benne, hogy az oknál szűrtél el valamit.

Ugyanígy biztos lehetsz abban is, hogy ha az ok egyszer rendben van, és megtaláltad a helyes utat, akkor a kívánt okozat sem maradhat el, ebben olyan biztos lehetsz, minthogy a hajnal első napsugarait követi a napfelkelte. Mindig az ok az első. Ha az stimmel, akkor a hatás sem marad el.

A legeslegfontosabb döntés, amelyet meg kell hoznod életed során, a következő: ok akarsz lenni vagy okozat? Ha az okot választod, akkor te irányítod a dolgokat. Ha okozat — akkor beletörődsz mindenbe, amit a sors rád mér.

Ha úgy döntesz, hogy inkább ok szeretnél lenni, akkor te leszel életed főhőse, ha beéred az okozatsággal, akkor a kívülről néző szerepére kárhoztatod magad. Olyan ez, akár a szög és a kalapács viszonya — az egyik cselekszik, a másik elszenvedti a cselekményt. A *Csodalámpa* azoknak szól, akik a maguk részéről szívesebben lennének kalapácsok, mint szögek.

A Csodalámpa-módszer

A *Csodalámpa-módszer* megmutatja, hogyan bírjuk munkára azon okokat, melyek a kívánt okozathoz vezetnek. A módszer négy fő lépésből áll. Ezt a négy tételt kevesebb, mint egy perc alatt megtanulhatsz, és aztán sikerrel alkalmazhatod egész hátralévő életedben. Mire kiolvasod ezt a könyvet, meg fogod érteni, hogy miért nincs szükség vasakaratra és kőkemény önuralomra a sikeres alkalmazásához. Meg fogod érteni, hogy miért nem kell különlegesen intelligensnek vagy tehetségesnek lenned ahhoz, hogy az álmaid valóra váljanak. Csak kövesd ezt a négy lépést:

1: Tapadj a célra!

Dönts el, hogy mire is vágysz igazából. Gondolj rá úgy, mint okozatra, mint a kiváltandó eredményre. Ha egyszer ez a cél megvan, ragadj rá, akár egy célkövető rakéta, és ne veszítsd többé szem elől.

2: Cselekedj!

Lendítsd mozgásba az okokat, melyek megvalósítják majd az álmaid.

3: Irányítsd fejlődésed!

Kövesd figyelemmel az általad beindított okokat, hogy a kívánt eredmény felé haladnak-e. Ha nem, korrigáld cselekedeteid.

4: Tarts ki!

Fejezd be, amit elkezdted!

A feszítővas egy eszköz, amely az emelőelv szerint működik. A *Csodalámpa*-módszer egy eszköz, amely az ok-okozat elve alapján működik. Mindkét esetben az elv számít, nem az eszköz. Az elvtől működnek a dolgok, az eszköz pusztán az elv megtestesülése. Lehet, hogy a következő könyv, amit elolvasol, egy jobb módszert fog megtanítani neked, mint a *Csodalámpa*, de egy biztos - sosem fogsz jobb alapelvet találni ennél:

Ahhoz, hogy bármit megkapj az élettől, elég a megfelelő módszert megtalálnod, az eredmény majd jön magától.

Ezt most jól véd a fejedbe. Később fel fogja tárnivalótted az egész világot.

Első lépés:

Tapadj a célra!

1

Mi az, amit akarsz?

„Ura vagyok földnek, levegőnek és a vizek hullámának, de szolgálja a Lámpának, és neked, Gazdám. Mondd hát Gazdám, mit kívánsz?”

A lámpa szelleme az Ezeregy éjszaka meséiből

Képzeld el, hogy egy zsongító nyári estén sétálgatsz a szürkületben, mikor egyszerre csak belebotlasz egy régi sárgaréz lámpába - arra az ősi fajtára gondolok, amelyet már talán csak egy török bazárban találhatsz. Lehajolsz érte a földre, és a derengő fényben észreveszel az oldalán egy vésett feliratot. A sok évszázados kosztól nem tudod kisilabizálni az írást, ezért megdörgölöd párszor a ruhád csücskével. A lámpából füst és láng csap föl, te elejted, hátraugrasz, és eltakarod a szemed. Amikor végre ki mersz pislantani, ott áll előtted, hatalmasan, akár egy óriás, a Szellem.

Mennydörgő hangján így szól hozzád: „En vagyok a Lámpa Szelleme. Mondd hát Gazdám, mit kívánsz?” Nos, mit kérnél a Szellemtől?

Hiszed-e vagy sem, ez a könyv nem más, mint egy használati utasítás egy ilyen lámpához. Még ha úgy is néz ki, mint egy közönséges könyv, ne hagyd, hogy ez megtévesszen. Ha jól megjegyzed mindazt, amit ezeken az oldalakon olvasni fogsz, birtokába jutsz az erőnek, hogy teljesíthesd bármely kívánságodat.

Ez az erő ott lakozik az emberi agyban, abban a tekervényes csodában, amely ott rejtőzik a két szemed mögött, és ami megteremtette a szuperszámítógépeket, a holdra szállást és a szeletelt kenyeret.

Neked is van saját agyad. Szabad és büszke. Ugyanannyit ér, mint bárki másé e bolygón. Te vagy az egyetlen birtokosa, az egyetlen, aki megidézheted erejét, azt a bizonyos Szellemet, ott a két füled között, megáldva a teremtés Istenhez hasonlatos képességével. Gratulálok!

Ez persze még mindig nem oldja meg a problémádat, igaz? Szóval mire is kérnéd a Szellemet?

Mielőtt teljesíthetnéd kívánságaidat, először el kéne dönteni, hogy mit is kívánnál legszívesebben. Amikor az emberek nem azt kapják az élettől, amit szeretnének, az rendszerint azért van, mert fogalmuk sincs, hogy mit is szeretnének tulajdonképpen. Húzzák az ígát hétről hétre, egy „szebb” életről álmodoznak, miközben aligha van pontos elképzelésük arról, hogy ennek a szép életnek milyennek is kéne lennie. Hiába a rátermettség, a kemény munka, ha pont az értelme hiányzik az egészeknek.

Ez olyan, mint amikor valakit megtanítanak puskával löni, de nem tanítanak meg célozni.

Talán az emberiség egyik legnagyobb igazsága, hogy mindenki képes valami rendkívülit véghezvinni, ha éppen van valami rendkívüli véghezvinnivalója. Amint egyszer eldöntöd, hogy mit is akarsz igazából, a többi dolog rögtön a helyére kerül. Minden reggel úgy ébredsz, hogy tudod, van értelme felkelned az ágyból. Az életed értelmet nyer, mert értelmes munkával töltöd ki. Végre ki tudod használni a tehetségedet, az idődet és a lehetőségeidet, mert van már valami célod. E cél nélkül az a hihetetlen képességed, hogy teljesítsd önnön kívánságaidat, tétlenül vesztegel. Olyan, akár egy járó motorú autó, aminek a kormányánál senki sem ül. De egy ilyen céllal az autó végre vezetőjére talál, és a képzeletednél is gyorsabb száguldásba kezd.

Gyerünk, pattanj a volán mögé! Találd ki, hogy mit is akarsz. Nem azt, amit akarnod kellene, vagy azt, amit valaki más akar tőled, hanem azt, amit te a szíved legmélyén akarsz magadtól.

Ötletvadászat

A legegyszerűbb módja annak, hogy megtudd, mit is akarsz magadtól az, hogy megkérdezed magad. Pontosabban, hogy megkérdezed a tudatalattidat, intellektusod igazságot. A kapott válaszok minősége a kérdéseiden múlik, tehát azt javaslom, hogy használj egy olyan módszert, amelyet kifejezetten arra terveztek, hogy hozzáférj tudatalattid erejéhez. A módszer neve *ötlethajsza* (brainstorming). Íme az öt egyszerű lépés:

1. *Egy üres lap tetejére írd fel az ötlethajsza témáját.*

Az emberi agy a föld legjobb számítógépe, de nem kell programozónak lenni ahhoz, hogy valaki kezelni tudja — csak kérdezni kell tudni tőle.

2. *Írj le mindent, ami éppen beugrik.*

Tedd fel magadnak a kérdést, amit a lap tetejére írtál, aztán figyelj a válaszokra - bármilyen válaszra. A figyelem legjobb módja, ha leírod a válaszaidat. Minden egyes gondolatot vess papírra, ami eszedbe jut, még a leghülyébbeket is, a legfájdalmasabbakat is, a leginkább zavarba ejtőket is, azokat is, amelyek látszólag teljesen értelmetlenek. Írd le mindent, függetlenül attól, hogy hasznosnak tűnnek-e vagy sem, hogy egyetértesz-e velük vagy sem. Az ötlethajsza legfontosabb szabálya, hogy figyelj magadra. Elvégre, ha te nem figyelsz, akkor ki fog?

3. *Hálásan fogadj el mindent, ami csak az eszedbe jut!*

Függetlenül attól, hogy milyen hülyének, lehetetlennek, abszurdnak vagy szégyenletesnek tűnnek a gondolataid, emlékeztess magad mindig arra, milyen szerencsésnek mondhatod magad, hogy ilyen sok ötleted van.

Gondolj minden ötletre ajándékként. Az ember nem örül minden ajándéknak, mégis mindet elfogadja, kicsomagolja, és szépen megköszöni. A gondolat az, ami számít. Ha hálával fogadod a gondolataidat, akkor a tudatalattid, mint minden más ajándékozó, sokkal szívesebben ad majd továbbiakat.

4. *Meg ne álljon a tollad!*

Fogadd meg, hogy egy bizonyos ideig - egy percre, két percre, öt percre - folyamatosan írni fogsz, és azután folyamatosan írsz, amíg az idő le nem telik. Írj akkor is, ha amit leírsz, értelmetlenségnek tűnik. Írj tovább akkor is, ha már csak ugyanazt írod újra meg újra. Írj tovább, és előbb vagy utóbb rá fogsz jönni, hogy van mondanivalód.

5. Halaszd a kritikát későbbre!

Írj, és ne ítéld. Ítélni ráérsz később is. Az ötletheidsza az ötletek kereséséről, nem pedig értékeléséről szól. Javasoltál már életedben valamit úgy, hogy valaki más rögtön rámutatott, hogy a javaslatod mekkora zöldség? Ezután valószínűleg megtanultad megtartani magadnak az ötleteidet. A tudatalattid ugyanilyen érzékeny. Ha visszautasítod a javaslatait, leáll velük. Olyan, mint egy vízcsap - vagy folyik, vagy nem. Az ötletheidsza lényege, hogy nyisd ki azt a csapot, hadd dőljön belőle a víz, és hagyd is úgy. Gyárts annyi ötletet, amennyit csak tudsz. Hagyd magadban írni az író, és küldd el a szerkesztőt. Később majd válogathatsz.

Első hivatalos ötletheidszád megkezdéséhez ez a létező legjobb alkalom. Tehát végy elő egy üres lapot, és írd ezt a kérdést a tetejére:

Mit szeretnék igazán kérni az élettől, ha tökéletesen, halálosan biztos lehetnék benne, hogy meg is kapom?

Most írd le a válaszaidat. Ne törődj azzal, hogy hogyan fogod megvalósítani mindezt, majd később erről is lesz szó. Egyelőre arra koncentrálj, hogy mit is szeretnél, ne arra, hogy hogyan szerezd meg azt.

Írj le mindent, ami csak felmerül benned. Ne emeld fel a tollad legalább két percig. Esetleg segíthet, ha az életed bizonyos meghatározott területeire gondolsz. Például, mit vársz a munkádtól? A családi életedtől? A kapcsolataidtól? Masmilyen alakot szeretnél? Mit vársz az egészségedtől? A hobbijaidtól? A szerelmi életedtől? A társasági életedtől? Milyen hatást szeretnél tenni a világra? Kivel szeretnél együtt élni? Hogyan szeretnéd, hogy emlékezzenek rád?

Ha kifogysz a gözből, írd le újra meg újra ugyanazokat a válaszokat, egy kicsit átfogalmazva. Változtass meg egy szót, valaminek a színét, méretét, vagy cseréld le egy határozót. Bármit is csinálsz, ne hagyd abba az írást legalább két percig - vagy még tovább, ha nem fogysz ki az ötletekből. Rajta, tessék írni!

Ha kész vagy, tarts szünetet. Állj fel, nyújtózkodj, zuhanyozz le, sétálj egyet, vagy legalább végy pár mély lélegzetet. Amikor folytatod, sebességet váltunk, és frissnek kell lenned az új kihíváshoz.

A fontossági sorrend

Épp most készítetted el életed első halálosan őszinte Kívánságlistáját. „Kívánós” karriered ezen szakaszában célszerű egyszerre csak egy kívánságon dolgoznod, úgyhogy el kell döntened, hogy a listádon szereplők közül melyik tétel legyen az első. Itt van rá a módszer.

Nézd meg az első két tételt. Melyik fontosabb neked? A fejedben ezt jegyezd fel, mint az aktuális kiválasztottat. Most ugorj a listádon a következő tételre, és hasonlítsd össze az *aktuális kiválasztottal*. Melyik a fontosabb? Amelyiket most előnyben részesíted, az lesz - vagy marad - az *aktuális kiválasztott*. Most ugorj a negyedik tételre, és hasonlítsd azt össze az *aktuális kiválasztottaddal*. Amelyik a fontosabb, az lesz új *aktuális kiválasztott*.

Folyamatosan hasonlítsd össze a soron következő tételeket az *aktuális kiválasztottal*, amíg a lista végére nem érsz. Ekkorra az *aktuális kiválasztottadat* már összevetted minden másikkal, és mindegyiknél fontosabbnak minősítetted. Ezért ez lesz az *egyes számú kiválasztottad*, tehát írd mellé egy egyest. Ez az első kívánság, amit meg akarsz valósítani, a kívánság, amelyen a könyv végeztéig dolgozni fogsz.

A dolgok fontossági sorrendjének ilyenén meghatározását *buborék-módszernek* hívják, mert a legfontosabb elem úgy emelkedik fel a listán, akár buborék a pezsgőben. En azért szeretem ezt a módszert, mert még a legbonyolultabb döntéseket is egy sorozat egyszerű A vagy B választással egyszerűsíti. Késeibb is hasznosnak bizonyulhat még életed folyamán, úgyhogy esetleg gyakorolgasd még egy kicsit, mielőtt továbblépnél.

Most nézd végig a *kívánságlistádat* még egyszer, de most az előbb kiválasztottat már ugorod át. A maradékon csináld végig a buborék-módszert, így el fogsz jutni a második legfontosabbhoz. Ha megvan, írd mellé egy kétfest. Most szaladj végig megint a maradékon, hogy megtaláld a hármast, és így tovább, amíg fel nem állítottad az első tíz sorrendjét.

Zűrös választások

Mi van akkor, ha nem tudsz választani A és B között? Először induljunk ki abból, hogy mindkettőt nem szerezheted meg - vagy az egyik, vagy a másik. Akkor képzeld el, milyen lenne az életed az egyik, illetve a másik nélkül. Ha egy kis hang valahol a fejedben azt súgja, hogy mondjuk B nélkül könnyebb élni, mint A nélkül, akkor hallgass rá. Ez esetben már döntöttél is.

Ha tényleg teljesen képtelen vagy választani, dobj fel egy érmét. Nem vicc. Ha valóban nem tudsz választani, akkor úgyis mindegy, nem? így legalább megkönnyíted magadnak a dolgot.

Ha végül a pénzfeldobással döntesz, ne lepődj meg, ha az a bizonyos belső hang azt mondja, rosszul döntöttél. Talán mégsem volt annyira mindegy, mint gondoltad. Semmi baj, még mindig nem késő meggondolni magad.

Ne feledd, ezen a ponton még úgyis csak a fontossági sorrendet állítod fel. Még nem zársz ki semmilyen lehetőséget végleg. Csak azt határozod meg, hogy min fogsz dolgozni elsőként, másodikként, illetve harmadikként. Ahogy a sorrend megvan, egyszerűen nekiálsz teljesíteni kívánságaidat a rangsorod szerint.

De mindenekelőtt el kell döntened, hogy megéri-e az árutat.

2

Tényleg megéri neked?

Megkaphatsz mindent, amit csak akarsz — monda az Úr —, de előbb add meg az árát.

Spanyol közmondás

Egy este egy koktélpartin egy híres zongorista eljátszott néhány számot. Később odajött hozzá a háziasszony, és azt mondta:

- Bármit megadnék azért, hogy úgy játsszak, mint ön!

A zongorista egy darabig elgondolkozva nézte, majd így szólt:

- Nem, nem hiszem.

A háziasszony meglepetten, és zavarban a vendégei előtt, azt mondta:

- De igen, teljesen biztos vagyok benne.

A zongorista megrázta a fejét.

- Ön szeretne úgy játszani mint én, de nem szeretne napi nyolc órát gyakorolni húsz éven át, hogy megtanulja, hogyan kell.

Egy időre csönd lett: a vendégek a tányérjukat bámulták. De senki sem kezdett vitázni. Mindenki tudta, hogy a zongoristának igaza volt. A háziasszony blöffölt. Szeretett volna zongoraművész lenni, de nem szeretett volna azzá válni. Megkaphatsz bármit, ha hajlandó vagy megadni az árát. Az árát kifejezheted dollárban, centben vagy éppen munkaórában. Lehet az ár az erőfeszítés, amit egy képesség elsajátításába fektetsz, vagy az, amiről le kell mondanod azért, hogy megkapd, amire vágysz. Bármilyen legyen az ár, meg kell fizetned az utolsó fillérig. A sors nem alkuszik.

Azon elhatározásod, hogy te igenis megfizeted az árát, adja neked az erőt ahhoz, hogy valóra váltsd a kívánságod. Ha száz százalékgig biztos vagy benne, hogy hajlandó vagy kifizetni, akkor száz százalékgig, hogy sikerül. Ha ötven százalékgig vagy biztos benne, akkor az esélyed ötven százalékos. Ok és okozat egyszerű összefüggése az egész. Az ár az ok, a kívánság az okozat. Add meg az árát, és kívánságod teljesül.

Egy meggyőző érv a fizetés mellett

Vess egy pillantást az egyes számú kiválasztottadra a kívánságlistádról. Gondolj az árára. Napok, hetek, netán évek kemény munkájába kerül majd? Szükség lesz anyagi áldozatra? Kevesebb idő jut majd a családotra? Vagy tévézésre? Vagy kevesebb időd lesz a hobbidra, sportolni, vagy tenni-venni a ház körül? Miért éri meg neked? Milyen érveid vannak e kívánság mellett?

Azok az emberek a legsikeresebbek kívánságaik valóra váltásában, akiknek a legmeggyőzőbb érveik vannak. Ahelyett, hogy megpróbálsz rávenni magad egy gigászi áldozatra egy kívánság miatt, inkább keress egy olyan kívánságot, ami megéri az árát. Válaszd a legvonzóbb kihívást jelentőt.

Ha az egyes számú kiválasztottad nem felel meg ezen kritériumoknak, ugorj a másodikra. Ha az sem, akkor a következőre, és így tovább. Ha kell, alakítsd át a kívánságlistádat. Keress új ötleteket, vagy rendezd át a rangsort, ameddig nem találsz egy kívánságot, ami végre megéri az árát, egy olyat, ami elég fontos ahhoz, hogy megérje leküzdeni érte az összes lehetséges akadályt. Válassz egy olyat, ami annyira vonzó, hogy nem érheted be kevesebbel. Különben nem jutsz semmire.

Milyen ár számít már túl magasnak?

Olyan vágyat válassz, ami kihozza belőled azt, hogy teljesítsd. Ne félj attól, hogy túl magasra teszed a mércét. Minél nagyobb a kívánság, annál nagyobbra kell felnőned, hogy valóra válthasd. Es ez az igazi nyereség. Nem közvetlenül az hozza az örömet és megelégedést, amit elérsz, hanem inkább az, hogy egy jobb emberré válsz ahhoz, hogy elérhesd

Ezért van szükség erőfeszítésre ahhoz, hogy működjön a csodalámpád. Ha mindössze csettintened kéne egyet, hogy megkapj bármit, amit akarsz, akkor soha nem fejlődnél. Soha nem válnál többé annál, ami vagy. De a Természet azáltal, hogy ragaszkodik ahhoz, hogy egy vágy teljesüléséhez olyanná kell válnod, aki a vágyat teljesíteni képes, a létező legnagyobb ajándékok egyikét kínálja neked: a fejlődést.

Ezzel az ajándékkal együtt jár a figyelmeztetés is: Óvakodj minden olyan kívánságtól, ami azzá tesz, akivé soha nem akarnál válni. Ez az ár túl magas. Nincs az a kívánság, ami megérné, hogy feláldozd érte a lényed, a személyiséged, az egyéniséged. Egy kívánság sem éri meg, hogy elveszítsd azt, aminek birtoklása a legfontosabb. Ha mégis arra kényszerítene, hogy rosszabb ember legyél, mint aki lenni akarsz, akkor már régen nem éri meg.

3

Tedd meghatározhatóvá a kívánságodat!

A kívánságoknak meglehetősen rossz hírük van. Nálunk Amerikában, ha álmodoztunk gyerekkorunkban, ránk szóltak: Ha minden kívánság ló volna, az összes koldus lovagolna. Micsoda sületlenség! Ha a koldusok tudnák, hogyan kell kívánni, akkor nem lovon járnának, hanem limuzinon.

A kívánság az emberi fejlődés motorja, amióta csak eleink lemásztak a fáról. A leghatalmasabb erő, mellyel rendelkezünk. De legtöbbünk még a létezéséről sem tud, nemhogy használni tudná.

A titok a következő: ne csak kívánjunk, tegyük is meghatározhatóvá a kívánságunkat. A kívánság ereje abból fakad, ahogyan bemutatjuk tudatunknak és tudatalattinknak. Ha a bemutató hatásos, akkor a Dzsinn-szerű csodálatos erő urai leszünk. Ha nem, akkor elsorvad, akár csak a többi jó szándékú gondolat, amely rosszkor jutott eszünkbe, és megfoghatatlannak bizonyult.

Alant áll tizenegy lépés, melyek segítségével oly kézzelfoghatóvá teheted a kívánságod, hogy valóra váltása teljesen természetesnek fog tűnni. Ahogy elolvasod ezeket a lépéseket, alkalmazd őket az elsőnek kiválasztott kívánságodra.

1. Írd le!

Ha azt hiszed, hogy kívánságod olyan tisztán körvonalazódott a fejedben, hogy le sem kell írnod, akkor nagyon tévedsz. Írd le, vagy búcsúzz szépen el tőle. Azzal, hogy leírod, biztosítod számára azt a fontosságot, egyértelműséget, sürgősséget, amit máskülönben nem lehet. Odaakasztod egyenesen az orrod elé. Atalakítod valami valóságossá, valamivé, ami visszabámul rád a papírról, és provokál, hogy valósítsd meg végre.

Ha azt akarod, hogy teljesüljön, írd le. Ha nem akarod, akkor ne. Ha nem írod le, akkor az nem is kívánság - és pont.

2. Ügyelj a részletekre!

Egy kézzelfogható kívánság részletes, a legkisebb apróságig. Amikor pontosan magad elé tudod képzelni amit akarsz - amikor érzed, hallood, látod, tapintod, szagolod és ízleled -, na akkor vagy kellően alapos. Minél jobban figyelsz a részletekre, annál valószínűbb, hogy eléred, amit akarsz. Ha pénzt akarsz, mennyit? Es nagyjából mikor? Ha új házat, akkor milyen házat? Hol? Hány szobásat? Ha jobb munka kell, milyen területen? Mennyi fizetésért? Milyen cégnél? Ha komolyabb kapcsolatra vágysz, kivel? Milyen érzés lesz? Látvány? Hang?

Amikor pontosan körülírod a kívánságodat, egy csomó előnyhöz juttatod magad:

A)Nyomon követheted a fejlődésed.

Ha nem tudod mi az amit akarsz, miből fogod tudni, ha végre megszerezted? Vagy honnan tudod, hogy nem szerezted-e meg máris?

B) Elkerülheted a bizonytalanságot

Ha azt gondolod magadban „vagy A-t kérem, vagy B-t”, akkor az agyad nem tudja eldönteni, hogy melyikre is koncentráljon — tehát egyikre sem fog. De ha te képes vagy egy bizonyos dologra összpontosítani, akkor megkönnyíted az agyad dolgát, és kizárod a zűrzavart.

C) Elkerülheted a nemkívánatos eredményeket

A homályos kívánságok veszélyesek lehetnek, mert nem úgy teljesülnek, mint ahogy szeretnéd. Például ha „több szabadságot” akarsz magadnak a munkahelyeden, akkor lehet, hogy kirúgnak. Ha azt kívánod, hogy „fogyjak le”, akkor lehet, hogy súlyos betegséget kapsz, aminek egyik tünete a fogyás. Ha csak „sok pénzt” kérsz, lehet, hogy a szívednek legkedvesebb személy életbiztosítása üti a markod. Pontosan írd körül amit akarsz, nehogy olyasmi történjen, amit nem akarsz.

D) Koncentrálod elméd erejét

Feltűnt már valamikor, hogy azok a dolgok keltik fel a figyelmedet, amelyek érdekelnek? Mondjuk, veszel egy új autót, és egyszerre csak feltűnik, hogy milyen sok más embernek is ugyanolyan van. Beleszeretsz egy szőke nőbe, és másnap észreveszed, hogy milyen sok a szőke hajú. Olvasol egy könyvet a természetéről, és egyszerre feltűnnek a naplementék és az énekesmadarak, holott ezek a dolgok mindvégig léteztek.

Amikor valamire koncentrálsz, akkor ráállítod az agyad, hogy figyelje mindazon embereket, tárgyakat, információkat, akik vagy amik segíthetnek a kívánságod valóra váltásában. Bármerre nézel, csupa szerencsés véletlen egybeeséssel fogsz találkozni - amit a többiek szerencséinek neveznek -, de ezek olyan egybeesések, amelyeket te attól veszel észre, hogy éberen figyeled amit akarsz. Minél jobban figyelsz a részletekre, annál több szerencsét „gyártasz” magadnak.

3. Tűzz ki egy határidőt!

Egy határidő nélküli kívánság csak pusztán tétlen álom, semmi több. A határidő a sürgősség ösztönző érzését kelti benned, mint amikor van egy órád elintézni egy csomó fontos dolgot. Nem arra kell, hogy pánikot keltsen benned, hanem hogy segítsen összpontosítani. Ne tekintsd kényszerzubbnak. Ha látod, hogy kicsúsznál belőle, akkor inkább nyugodtan told kijjebb, ahogy kényelmes. De tartsd rajta a szemed! Ha azt akarod, hogy a kívánság teljesüljön, nem elég azt tudnod, hogy mit lépj, hanem azt is, hogy mikor.

4. Tedd mérhetővé!

Lehet, hogy nyeresre állsz, de azt hiszed, hogy vesztesz, csak mert nem követed az eredményt. Azért kell valahogy mérni, hogy követhesd. Arra szolgál, hogy lemérd az eddigi fejlődést, és hogy megmutassa, mennyi van még hátra. Ha nem mérsz, nem tudhatod, hogy teljesült-e már a kívánságod.

Egyes kívánságok könnyen mérhetőek, mint például szert tenni X dollárra, vagy leadni X kilót. De mi a teendő a számmal nem kifejezhető dolgokkal, mint mondjuk egy jobb házasság, egy megfelelőbb munka, vagy a belső béke megtalálása? Egyszerű; csak bontsd fel a kívánságot valami megszámlálhatóvá — mondjuk meghatározott lépésekké.

Például mondjuk, hogy egy jobb házasságra vágysz. Ahhoz, hogy ezt felbontsd, tedd fel magadnak ezt a három kérdést:

1. Milyen változtatásokat tehetek a párommal való viszonyban, hogy jobbá tegyem a házasságunkat?
2. Ezeket a változtatásokat egyszerre vagy fokozatosan fogom bevezetni?
3. Mikorra leszek túl rajtuk?

Amikor megvannak a specifikus, számon tartható lépések, akkor ezeket fázisokba oszthatod. A házasság megjavítása helyett elsőként mondjuk célozd meg kedvesed hátának heti egyszeri megvakargatását. Vagy havonta egyszer porszívózz ki te. Vagy nyírd le a fűvet. Vagy rakj helyette

rendet, vagy csinálj bármi mást, hogy csökkentsd a rá nehezedő terhelést, és megédesítsd a kapcsolatokat.

Ugyanez a megközelítés áll a különböző lelki természetű kívánságokra, mint a boldogság, az öröm vagy az elégedettség. Ezeket a dolgokat nem mérheted meg, így határozd meg inkább az egyes cselekedeteket, melyek elvezethetnek a célhoz.

Például, ha lelki békére vágysz, és ilyet leginkább olyankor érzel, ha elmész valahova kempingezni, akkor törekedj a gyakoribb kempingezésre. Ha boldog akarsz lenni, és leginkább a családod körében érzed magad boldognak, akkor törekedj arra, hogy több időt tölthess velük.

Mindig olyasmit kívánj, amit mérni tudsz, és akkor a sikert fogod mérni.

5. Csak olyasmit kívánj, amit befolyásolni tudsz!

A kívánság mindig arról szól, amit te tehetsz — csak te, és senki más. Nincs benne helye olyasminek, hogy mit vársz másoktól hogy tegyenek, érezzenek vagy gondoljanak, mert afölött egyszerűen nincs hatalmad.

Például nem kívánhatod, hogy szeressenek, de azt igen, hogy szeress. Nem kívánhatod, hogy valaki, aki tetszik neked, veled vacsorázzon, de azt igen, hogy legyen bátorságod őt elhívni. Nem kívánhatod, hogy a vevőid mindig vásároljanak, de azt igen, hogy rá merd őket venni. Nem kívánhatod, hogy valaki tegyen boldoggá, de azt igen, hogy több időt tölthess azzal, aki boldoggá tesz. Ha valami olyasmit kívánsz, amit befolyásolhatsz, akkor a saját kezvedbe veszed a sorsodat. Ha valami olyasmit, amit nem, azzal mások kezébe adod.

6. Azt kívánd, amit szeretnél, ne azt, amit nem!

A tudatod annak elérésére törekszik, amire gondolsz. Tehát, ha arra gondolsz, amit akarsz, akkor arra is törekszik - ha viszont arra, amit nem akarsz, akkor éppen rossz felé.

Ahelyett, hogy ilyesmit gondolnál, „bárcsak ne mennék csődbe”, gondold azt, hogy „legyen 100 000 dollár a számlámon”.

Ahelyett, hogy azt mondd, „bárcsak ne lennék kövér”, mondd inkább: „úgy döntöttem, hogy leadok tizenöt kilót”.

Ahelyett, hogy azt mondd, „bárcsak ne lennék műveletlen”, mondd inkább: „úgy döntöttem, hogy mostantól tanulok”.

Ahelyett, hogy azt mondd, „bárcsak ne lennék magányos”, mondd inkább: „úgy döntöttem, hogy új barátokra teszek szert”.

Fogalmazd meg, mire vágysz, és megkapod. Fogalmazd meg, mire nem vágysz, és jusst is azt kapod.

7. Kezdd úgy a kívánságot:

„úgy döntöttem, hogy...”

A siker igazi titka nem az önfegyelem, hanem a döntés meghozatalának képessége, hogy sikeres leszel. Abban a pillanatban, hogy döntöttél, rögtön megszűnik az a kétely és habozás, ami a választás előtt benned dúlt. Ahelyett, hogy azon aggodalmaskodnál, hogy mit is csinálj, egyszerűen cselekedj. Így átbillentesz egy kapcsolót az agyadban, ami arra utasítja, hogy megtegyen mindent, amit kell ahhoz, hogy végrehajtsa a döntésed. Megidézted tested és szellemed minden erejét, hogy segítsen elérni célodat.

A kívánság egy végrehajtandó döntés. Ahhoz, hogy a döntést végre mozgásba hozd, az a legjobb, ha a kívánságot azzal kezded: „*Úgy döntöttem, hogy...*”. Ezek a szavak a kívánságot egy erőteljes parancsá alakítják, amely végrehajtja a döntésed. Valahányszor azt mondd: „*Úgy döntöttem, hogy...*”, a siker mellett döntesz.

8. Használd fel az érzelmeidet!

Kívánságod mindig tartalmazzon valamilyen pozitív érzelmet, hogy annak ereje segíthesse a vágyad valóra váltását. Például, ha a házasságodon akarsz javítani, akkor mondd: „*Úgy döntöttem, hogy mostantól örömmel segítek feleségemnek a házimunkában*”. Ha a kívánságod az, hogy minden reggel hatkor kelj, és ne kelljen úgy rohannod a munkába, akkor mondd: „*Úgy döntöttem, hogy minden reggel boldogan pattanok ki az ágyból hat órakor*”.

Most belekezdhetnék valami hosszas pszichológiai handa-bandázásba arról, hogy ez miért is fontos, de ehelyett inkább egyszerűen bemutatok egy kis játékon keresztül.

Válassz magadnak egy érzést, amit érezni szeretnél, miközben a kívánságodon dolgozol. Most foglald bele ezt a szót a kívánság szövegébe. Mondjuk, ha boldogságot akarsz érezni, amiért találsz egy jobb munkát, írd azt, hogy *boldogan* keresek magamnak egy jobb állást". Most mondd ki a mondatot hangosan, úgy, hogy *érezd* is magadban azt az érzelmet, aminek a nevét kiejted. Ha azt mondd, *felszabadultan*, akkor légy felszabadult. Ha azt mondd, *vidáman*, akkor légy vidám.

Most vedd ki a mondatból az érzelmet jelölő szót, és mondd ki így, érzelemmentesen. Figyeld meg, milyen laposnak hangzik. Nincs benne többé szenvedély vagy lelkesedés. A kívánság olyan, mint egy elektromos berendezés, az érzelem pedig a konnektor. Sokkal többet érsz el, ha nem húzod ki a zsinórt a konnektorból.

Ha beépítesz egy érzelmi ösztönzést a kívánságodba, akkor keményebben tudsz dolgozni rajta, mert jobban élvezed. Ha pedig keményebben dolgozol rajta, akkor biztosabb a siker. Észre sem fogod venni, és máris ugyanannyira élvezed a munkát, mint magát az eredményt. Innentől kezdve az eredmények már jönnek is maguktól.

9. Légy rövid!

A kevesebb néha több. Minél rövidebb a kívánságod, annál nagyobb az érzelmi hatása. Egyetlen rövid mondat pont tökéletes. Hogy segíts magadnak a szükséztávóságban, tégy úgy, mintha minden szó százezer forintodba kerülne.

10. Higgy benne!

Miért veszi a kertész magának a fáradságot, hogy elvessen egy magot, öntözze, trágyázza, kapálja, gondozza akár hosszú hónapokon át, mielőtt bármit is látna az eredményből? Mert hisz abban, hogy valami olyat termel, ami megéri a fáradságot. Lehet, hogy virág lesz, lehet, hogy gyümölcs, esetleg zöldség. Bármilyen legyen is az eredmény, amire számíatsz, előbb mindig számítani kell rá, és az csak később érkezik. Csak olyan magok gondozásával bajlódunk, amelyekben hiszünk, hogy kihajtanak.

Amikor kívánsz valamit, hinned kell a sikerben, különben nem akaródzik majd megtenni a szükséges erőfeszítéseket. A hit szüli a tettet. A tetteid hozzák meg a sikert. Hit nélkül se tett nincs, se siker.

11. Cselekedj azonnal!

A végső lépés a kívánságod kivitelezhetővé tétele során az, hogy el kell küldened agyadnak a létező legerősebb ingert — azt, hogy „*cselekedj MOST*”. Ha ezt nem teszed meg, akkor a Gyengülő Elhatározás Törvényének fogsz áldozatul esni, mely szerint minél több idő telik el az elhatározás és a cselekvés között, annál valószínűtlenebb, hogy valaha is cselekvés lesz a dologból.

Mielőtt felkelnél a székedből, tégy valamit a kívánságod valóra váltásáért. Hívj fel valakit, készíts tervet, olvass el egy témába vágó cikket. Csinálj valamit, hogy beindítsd a gépezetet. Bármilyen. A lényeg az, hogy csinálj valamit most rögtön, mielőtt még elvesztenéd a lendületedet — és ezzel együtt az álmod megvalósításának lehetőségét.

Tedd meghatározhatóvá a kívánságodat!

Ha még nem tetted volna meg eddig, akkor most szakíts rá időt, térj rá vissza, és tedd meghatározhatóvá. Vidd végig mind a tizenegy lépésen. Írd le. Ügyelj a részletekre. Tedd mérhetővé. Csinálj meg vele mindent, ami ahhoz kell, hogy megvalósulhasson. És vágj bele azonnal, hogy elindulj az úton. Ha már ilyen sokat elolvastál a könyvből, és még mindig nem tudod, hogy mit is kívánj, akkor legyen ez az első kívánságod: Azt kívánom, hogy tudjam, mit kívánok. Legyen ez az első hivatalos kívánságod, és kezdj is rögtön bele. Tedd ezt meg most, és megnyílik előtted egy teljesülő kívánságokkal teli élet.

Tervezz!

Mostanra már tudod, mit kívánsz. Rászántad magad, hogy megadd az árát. Jól meghatározhatóvá tetted a kívánságod. Most tehát nincs más hátra, mint hogy megalkosd a *Csodalámpa-terved* arról, hogy hogyan is valósítod meg.

A *Csodalámpa-terv* semmi más, mint saját komplex kívánságod könnyű, kicsi, csábító lépésekre bontva, melyek szinte könnyörögnek, hogy száguldj végig rajtuk egymás után, és így mire feleszmélnél, már teljesült is az egész kívánságod.

Gondolj a tervre úgy, mint egy hídra az elképzelés és a megvalósítás között, mely átalakítja a kívánságodat elgondolásból cselekedetekké, és e cselekedetek azután beteljesítik az akaratodat.

Egy jó terv képes rávenni, hogy még a legjelentéktelenebb részletekre is kellően odafigyelj, mert beilleszti őket a végső egészbe, így amikor a terv egy lépésén dolgozol, úgy érzed, mintha az egész terven dolgoznál egyszerre, így minden lépés megérdemli a teljes odaadást.

De a terved csodálatos mivolta nem a részletekben rejlik, hanem abban az erőben, amit e részletek adnak neked, azáltal, hogy nem kell a következő lépésedért aggódnod. Erőt adnak, hogy képes légy minden energiádat és figyelmedet az éppen aktuális lépésre összpontosítani, hisz minden lépésről tudod, hogy közelebb visz a végső célodhoz. Erőt a próbálkozáshoz, mert pontosan tudod, hogy mit kell tenned a siker érdekében. Egy jó terv megnyugtatja a lelked, és felajzza a tested. Elűzi a zavarodottságot, a bizonytalanságot és a kételyt, hogy te teljesen a feladatodra koncentrálhass.

Ötlethajtsza a tervezésben

Én úgy készítem a terveimet, hogy megfogalmazom magamnak a végcél, és azután ötlethajtszával keresem az odavezető utat. Felírom egy papír tetejére a következő kérdést: *Milyen lépéseket kell tennem annak érdekében, hogy ...?* Ez után nincs is más dolgom, mint feltenni magamnak ezt a kérdést, és leírni a válaszokat.

Nézzünk egy példát. Mondjuk, hogy neked az a vágyad, hogy te legyél az IBM pénzügyi igazgatója. Tehát a lap tetejére a következőket írod: *„Mit kell tennem annak érdekében, hogy én lehessenek az IBM pénzügyi igazgatója?”* Ezután jöhetnek a válaszok. Mondjuk valahogy így:

1. Felkeresni a barátaimat, hátha valamelyikük rendelkezik kapcsolatokkal az IBM-nél.
2. Azonosítani a konkrét személyt, akivel fel kell vennem a kapcsolatot az IBM-nél.
3. Felsorolni azon referenciákat, melyek a leginkább alkalmasnak mutatnak engem erre a munkára.
4. Naprakésszé tenni a szakmai önéletrajzomat.
5. Feltérképezni, megismerni az IBM-et.

Amikor minden lehetséges lépést számba vettél, rendezd őket olyan sorrendbe, amelyben a lehető leglogikusabbnak tűnnek:

1. Feltérképezni, megismerni az IBM-et.
2. Felkeresni a barátaimat, hátha valamelyikük rendelkezik kapcsolatokkal az IBM-nél.
3. Azonosítani a konkrét személyt, akivel fel kell vennem a kapcsolatot az IBM-nél.
4. Naprakésszé tenni a szakmai önéletrajzomat.
5. Felsorolni azon referenciákat, melyek a leginkább alkalmasnak mutatnak engem erre a munkára.

Ha ez megvan, akkor jön a nagy lépések kis egységekre bontása. A 4. lépés például így festhet:

4. Naprakésszé tenni a szakmai önéletrajzomat
 - A. Elolvasni egy könyvet az önéletrajzíráról
 - B. Elmenni egy életrajzírói tanfolyamra
 - C. Tanácsot kérni a barátoktól
 - D. Megírni a pizkozatot
 - E. Elolvastatni a pizkozatot egy baráttal
 - F. Elvégezni a szükséges változtatásokat
 - G. Annyi másolatot csinálni, amennyi csak kellhet

Ezen lépések némelyike még tovább bontható, sőt, esetleg az így kapott allépések közül is tovább lehet még osztani egy-kettőt. A lényeg az, hogy addig bontsd őket, amíg elég kicsik nem lesznek ahhoz, hogy vonzónak tűnjenek. Biztosítsd, hogy az egyes lépések végrehajtása ne legyen szükségtelenül nehéz. Egyiknek sem szabad olyan ijesztőnek tűnni, hogy ne tudj vele szembenézni, mert különben az egész folyamat meg fog torpanni. Ha egy nagy lépést így sikerült kisebbekre osztani, akkor csináld meg ugyanezt a többivel is, egészen addig, amíg mindegyiket sikerül megoldható feladatok sorozatává alakítanod. Ekképpen kapsz egy listát, ami megmutatja, hogy hol állsz most, és hogyan akarsz eljutni a célhoz. Ha egyszer ez a lista megvan, és te felismered, hogy milyen könnyű teljesíteni minden egyes elemét, akkor arra is rá fogsz döbbedni, hogy milyen egyszerű teljesíteni magát a kívánságot. Ez olyan, mintha ácsolnál egy létrát, nekitámasztanád egy óriási fának, és elégedetten megállapítanád, hogy most végre fel tudsz jutni a tetejére.

Határidők

Már megbeszéltük, hogy nincs kívánság határidő nélkül. Ugyanez áll a tervre is — határidő nélkül pusztá fantazmagória. Az idő meghatározása arra jó, hogy sürgössé tegye a dolgokat. Megmutatja neked, hogy mennyire akarod komolyan valóra váltani a kívánságot. Felkattintja a fényt az alagút végén, hogy felgyorsítsa a tempót felé.

Teljesíthető határidőket szabj. Ha új állást akarsz, adj magadnak hat hónapot, ne hat hetet. Ha megdupláznád az eladásaidat, szánj rá egy évet, ne egy hónapot. Ha anyagi függetlenséget akarsz, és nincs egy filléred sem, akkor adj magadnak egy évtizedet, ne egy évet. A határidő célja, hogy segítse az összpontosítást, nem pedig a pánikkeltés.

Amikor elkezdtem írni a Csodalámpát, hét hónapot szántam rá. Hét hónappal később határtalanul elégedett voltam az előrehaladással, de alig tartottam még a felénél. Először azt hittem, cserbenhagytam magam, de aztán beláttam, hogy egyszerűen alulbecsültem a szükséges időt. Ahelyett, hogy szemrehányásokkal bombáztam volna magam, egyszerűen kitoltam a határidőt egy évre. Végeredményben tizenöt hónapra volt szükségem - több mint duplájára a tervezett időnek. De elkészültem.

A határidő kiszabásának előnye, hogy rögzíti kívánságodat az időben, és nem csak a fejedben. Elkezded köré szervezni az életedet, akárcsak bármely más fontos esemény köré. Így valóságossá válik, mint egy találkozó, egy szabadnap vagy egy üzleti út. És minél valóságosabbá teszed a kívánságot, annál valószínűbb, hogy teljesül.

Emlékszem, egy fagyos téli délután, amikor még nem fejeztem be a Csodalámpát, elképzeltem a nyári tengerparti vakációt a családommal. Belegondoltam, hogy hol fogok éppen tartani a különböző dolgaimmal, és az jutott eszembe, hogy addigra már befejeztem majd ezt a könyvet. Megbeszéléseim lesznek a kiadómmal, dedikációk, interjúk, előadások jönnek sorban, és alighanem túl leszek majd a következő könyvem felén is. Mindezen események olyan elevenen éltek bennem, mintha máris emlékek lettek volna.

Kivéve, hogy nem volt kiadóm. Nem volt megbeszélve semmiféle dedikálás, előadás vagy interjú. Még csak a könyv sem volt kész. Viszont kész volt a tervem. Megvoltak a kiszabott határidőim, és ahogy elkezdtem ezekhez igazítani a dolgaimat, a kívánságom oly valóságosnak kezdett tűnni, mintha már meg is valósult volna. Abban a pillanatban pontosan tudtam, hogy meg is fog valósulni, ugyanúgy, mint ahogy azt is, hogy augusztusban a strandon fogok sütkérezni.

Amint a kívánságot egy meghatározott pillanathoz kötöd, ideiben való teljesítése a világ legtermészetesebb dolgának fog tűnni. Ez a határidő hatalma.

Mérföldkövek

A mérföldkövek közvetlen célok, amelyeket azért tűzöl magad elé, hogy követni tudd a fejlődésed. Segítenek beosztani a teendőidet, így nem marad minden az utolsó pillanatokra.

Például tegyük fel, hogy novemberben úgy döntesz, hogy leadsz tizenöt kilót a júliusi szabadságod kezdetére. Ahhoz, hogy ez sikerüljön, kitézöd mérföldkő gyanánt, hogy minden héten fogysz fél kilót. Ha minden mérföldkövet sikerrel magad mögött hagysz, akkor júliusra leadod a tizenöt kilót. Ha egy-kettőről lecsúszol, még mindig időben fogod észrevenni ahhoz, hogy korrigálni tudj - mielőtt túl késő lenne.

Időbeosztás

Amikor megvan a szükséges lépések listája, és a mérföldköveket is kitézted, akkor mindezeket be kell építened a napi időbeosztásodba. Az időbeosztás a kapocs a tervezés és a cselekvés között. Olyan, mintha ahelyett, hogy „Ebédeljünk együtt valamikor”, azt mondanád egy régi barátodnak: „Ebédeljünk együtt jövő kedden egy órakor”.

Ha valaha használtál határidőnaplót, akkor már tudod is, hogy hogyan kell elrendezni az időben egy tervet, illetve a mérföldköveket. Pont ugyanúgy, mint egy fogorvosi rendelést. Nem kell

beosztani előre az egész tervet, csak az első egy-két hétre valót, így ha csúsznál, nem kell mindent átírni.

Ha egyszer beírtál egy lépést a határidőnaplódba, kezeld úgy, mint egy találkozót önmagaddal. Tartsd be. Kezeld úgy, mint egy találkozót a világ legfontosabb emberével. Mert éppen az.

Vedd magad komolyan. Hiszen ha te nem, akkor ki fog? Vedd magad olyan komolyan, mint amennyire másoktól szeretnéd, ha komolyan vennének. Elvégre miért kezelne bárki jobban téged önmagadnál? Ha azt akarod, hogy mások melletted legyenek, amikor szükséged van rájuk, akkor te is légy mindig magad mellett.

A korlátozó tényező

A korlátozó tényező az a szűk keresztmetszet, ami meghatározza, hogy milyen gyorsan teljesítheted a kívánságodat. Ahhoz, hogy a Csodalámpa-terved sikerre vihesd, úgy kell felépítened, hogy leküzdöd ezeket a tényezőket. Vegyük ezeket a példákat:

Bill egy középkorú tőzsdeügynök, aki elhatározza, hogy újra formába hozza a testét. Azt tervezi, hogy minden reggel hatkor, mielőtt bemenne dolgozni, tornázni fog. Viszont utál ilyen korán kelni, így minden reggel talál valami kifogást, amiért aznap éppen nem kell. Számára az alvás a korlátozó tényező. Ha valaha is össze akarja kapni magát, meg kell tanulnia felkelni.

Polly egy számítógép-eladó, aki azt tervezi, hogy jövőre dupla annyi gépet ad el, mint idén. Viszont retteg az új vevők behálózásától. Neki ezt a félelmét kell leküzdenie.

Manuel egy boldogtalan könyvelő, aki kétségbeesetten szeretne egy másik munkát, de egyszerűen nincs ideje keresni. Számára az idő beosztása a limitáló tényező. Meg kell tanulnia bepréselni az álláskeresést a már így is túlterhelt napjaiba, vagy lemondhat az új állásról, amíg innen ki nem rúgják.

A korlátozó tényezők közös tulajdonsága, hogy amint sikerül őket legyőzni, azonnal minden más megoldódik magától. Ha Bill valaha képes lesz kiugrani hatkor az ágyikóból, akkor a pocakjával sem lesz gondja. Ha Polly legyűri magában a félelmet, akkor értékesítési görbéjének a csúcsa le fog lógni a papírról. Ha Manuel megtanulja az idejét kezelni, hamarosan talál majd jobb állást.

Most nézd meg a te kívánságodat. Mi a te előrehaladásod legfőbb akadály? Melyik tényező az, amit ha egyszer megváltoztatasz, minden más helyrekerül vele? Lehet egy rossz szokásod, mint Bilinek, lehet, hogy valami új képességre van szükséged, mint Manuelnek, vagy lehet, hogy a világhoz kell másként hozzáállnod, mint Pollynak. Ha kiszúrta, akkor készítsd el a *Csodalámpa-tervet* a leküzdésére.

Amikor rászántam magam, hogy foglalkozást váltsak és író legyek - húsz, az üzleti életben eltöltött év után - egy klasszikus korlátozó tényezővel találtam magam szemben: nem akartam írni. Gondoltam az írásra. Olvastam róla könyveket. Almodoztam arról, hogy egyszer világhírű író leszek. De az írás maga félelmetes egy kihívás volt.

Ahelyett, hogy ráerőltettem volna magam valamire, amit nem akartam, arra koncentráltam a *Csodalámpa-tervem*et, hogy hogyan tanuljam meg élvezni az írás folyamatát. Amint ez sikerült, minden más elrendeződött.

Te is ugyanerre fogsz jutni. Amikor azonosítod a korlátozó tényeződöt és ráállítod a *Csodalámpa-tervet* a legyőzésére, minden elrendeződik.

Tervezz be fejlődési beszámolókat!

Ahogy felsoroltad **Csodalámpa-terved** elemeit és elkészítetted az időbeosztásodat, ideje beiktatnod a fejlődésjelzőket. Ezeket úgy képzeld el, mintha kinéznél az ablakon egy robogó vonatból. Figyeled az elszuhanó tájat, és ebből tudod, hogy jó felé mész-e. De ha nem figyelsz, könnyen eltévedhetsz. Ahhoz, hogy ezeket a fejlődési beszámolókat megfelelően időzítsd, becsüld meg, hogy mennyi időbe telik majd teljesíteni a kívánságodat, és ezt az időt oszd fel azonos hosszúságú intervallumokra. Ezeket a beszámolókat is építsd be a *Csodalámpa-tervedbe*, illetve írd be a határidőnaplódba. Amikor elérkezett egy ilyen jelentős elkészítésének ideje, tedd fel magadnak ezt a három kérdést:

1. Sikerült-e elérnem a meghatározott mérföldköveket a legutóbbi fejlődési beszámolóim óta?
2. Meg kell-e változtatnom a tervemet a mérföldkövek eléréséhez?
3. At kell-e helyeznem a mérföldköveket?

A valóság folyamatosan változik. A tervednek esetleg veled együtt kell változnia. Ha át kell alakítani a terved, tedd meg. Ezt mutatja meg a fejlődési beszámoló.

A tervedet mindig egy újabb kívánsággal fejezd be!

1969-ben Buzz Aldrin egyike volt azon két embernek, akik elsőként teheték a Holdra a lábukat. Miután élete fő célját teljesítve visszatért a Földre, idegösszeomlást kapott. Nem elég feljutni a Holdra, azt is ki kell találni, hogy mi jön utána.

Az emberi elme egy problémamegoldó eszköz. Ha nem adunk számára megoldandó problémát, akkor csinál magának. Ha nem adsz neki elvégzendő munkát, akkor majd ő megoldoztat téged. Lelassíthatja a haladásodat, csak hogy elfoglalva tartsa magát.

Te azonban megelőzheted mindezt, ha tartasz egy újabb kívánságot tartalékban. Ez nem azt jelenti, hogy egyik kívánságból a másikba kell ugrálni. Nyugodtan ünnepeld meg, ha egyen túl vagy. Vegyél ki szabadságot, töltsd fel magad. De tudd, hogy mi a folytatás. Tudd, hogy amikor vissza kell térned a munkához, akkor értelmes munkához térsz vissza. Nincs befejezett *Csodalámpa-terv* eme utolsó elem, a következő kívánság nélkül.

Máris tervező vagy, akár tetszik, akár nem

Sokan mondták nekem, hogy nem hisznek a tervezésben, mert kiöli a spontaneitást az életből. Ilyenkor megkérdezem tőlük, hogy hová mennek legközelebb nyaralni. Erre kivirulnak, mint a kisserácok szenteste, és elkezdenek a részletekkel bombázni: mikor mennek, hova mennek, mivel mennek, stb. Van egy jó szó az ilyen típusú információra — úgy hívják, hogy terv.

A tervek beválnak. Ezt bizonyítja az egész életed. Volt már veled, hogy nyaralni mentél, és ezer mérfölddel arrébb találtad magad, mint ahová mentél volna? Mentél már el félútig, csak hogy azután sarkon fordulj és haza gyere? Amikor nyaralni mész, tudod hova akarsz menni, mivel mész, mikor indulsz és érkezel, és eltökélt vagy, hogy úgy is lesz minden.

Mi lenne, ha az egész életed így működne? Így fog, ha a kívánságaidat ugyanolyan gonddal tervezed majd, mint a nyaralást. Vedd a vágyaidat olyan komolyan, mint a vakációt, és vakációvá lehet az egész életed.

Második lépés:

Cselekedj!

5

Tehetlenség

A kívánság egy önbeteljesítő jóslat.

Alan Ellis

A tervezés adja meg kívánságod formáját; a cselekvés visz bele életet. A *Csodalámpa-módszer* első lépése az volt, hogy rátapadtál a célodra, és megtervezted az eléréséhez vezető utat. A második lépés az, hogy végrehajtsd a kitűzött teendőket.

Amikor cselekszel, okokat lendítesz mozgásba. Ezen okok okozatokat szülnek. Amikor cselekszel, egy óriási lépést teszel kívánságod *átgondolásától az átélése* felé. Ezzel átváltozol álmodozóból cselekvővé. Ahhoz, hogy megtehesd ezt a lépést, le kell küzdened a természet egyik legnagyobb erejét: a *tehetetlenséget*.

Még főiskolásként elhatároztam, hogy író leszek, mégis az elkövetkezendő tízegynéhány évben mindent csináltam, csak éppen nem írtam. Dolgoztam üzletkötőként, segítettem eltartani a családomat, lenyírtam a füvet, kivíttam a szemetet, feldíszíttem a karácsonyfát, és néztem a kedvenc sorozataimat a tévében. Mikor már csak egy kőhajításnyira voltam a negyvenedik évemtől, beláttam, hogy szembe kell nézmem a tényekkel - vagy el kell kezdenem végre írni, vagy fel kell

adnom az álmat, hogy valaha is író leszek. Elhatároztam, hogy kitartok az álmat mellett, de akkor még mindig megmaradt a probléma, hogy hogy is fogom magam rávenni az írásra?

És akkor eszembe jutott valami a középiskolai fizikából: a tehetetlenség törvénye. Egy mozgásban lévő test megőrzi mozgásállapotát, egy nyugalomban lévő test nyugalomban marad. Eltűnődtem, vajon igaz-e ez a törvény az emberi magatartásra is ugyanúgy, mint ahogy igaz egy a Nap mellett elszáguldó üstökösre? Mi van akkor, ha az én gondom is mindössze a tehetetlenség? Mi van akkor, ha mindössze annyi volna a dolgom, hogy nyugalomban lévő testből mozgásban lévővé alakuljak?

Ugy döntöttem, hogy a végére járok a dolognak. Megfogadtam magamban, hogy ezentúl minden nap írok valamit. Mindegy mennyit, hogy egy mondatot vagy kettőt, vagy akár csak egyetlen szót, ha annál többre nem futja. Viszont bármennyire is elfoglalt voltam, vagy zavarodott, vagy fáradt, írnom kellett valamit minden nap. Megígértem magamnak, hogy kipróbálom ezt egy hónapon át, és majd meglátom mi sül ki belőle.

Bevált, és ezzel életem egyik legfontosabb felismerésére jutottam: a tehetetlenség a siker legfőbb akadálya. Ugyanakkor ez az az akadály, amit a legkönnyebb leküzdeni. Egyszerűen csak cselekedni kell hozzá. Bármit tehetsz, akár a legtriviálisabb dologot, már az is meghozza gyümölcsét.

Minél inkább megkönnyíted magad számára a cselekvést, annál könnyebb lesz legyőzni a tehetetlenséget. Például én annyira egyszerűvé tettem magamnak az írást, hogy nem volt többé okom nem írni. Ahelyett, hogy valami nagy produkciót akartam volna kihozni belőle, pont arra törekedtem, hogy a lehető legkisebb eredmény is megtegye. Engedélyeztem magamnak, hogy ne csináljak többet, mint hogy leütök pár billentyűt a szövegszerkesztőmben.

A gépelés egyszerű ténye már elég volt ahhoz, hogy legyőzze a tehetetlenséget. Az első leütéssel átalakítottam magam nyugalmi helyzetűből mozgásban lévővé. Es amint mozgásba lendültem, a lehető legtermészetesebb dologgá vált a mozgás - azaz az írás - folytatása. Tehát folytattam. Leültem írni egy mondatot, és felálltam egy kész oldal után.

Te is legyőzheted ugyanígy a saját tehetetlenségedet. Gondolkodj apró lépésekben. Ahelyett, hogy megpróbálnád teljesíteni a kívánságodat egyetlen nap alatt, koncentrálj egyetlen lépésre, a lehető legkisebb lépésre, amit csak el tudsz képzelni. Abban a pillanatban, ahogy cselekedni kezdesz - akármit -, leigáztad a tehetetlenséged. Mozgásban lévő testté fogsz alakulni, és innentől kezdve meg is fogod tartani mozgásállapotod. A világ legtermészetesebb dolga lesz a következő lépést megtenni, azután megint a következőt, egész a kívánság beteljesültéig.

Ez az egyszerű, de mély értelmű alapelv átalakította mind az írói, mind az üzletkötői munkámat. Évek óta irtóztam a többtucatnyi napi telefontól, ami rám várt. Mindig elhalasztottam és átcsoportosítottam őket, így az irtózat nőttön nőtt. Mindez megváltozott, ahogy megtanultam a tehetetlenség törvényét.

Megfogadtam, hogy elintézek legalább egy telefont, ahogy belépek az irodámba. Nem tízet, húszat, vagy akár ötöt. Csak egyet, de azt mindennél előbb - mielőtt még köszöntem volna a többieknek, megittam volna a kávé, vagy akár vécére mentem volna. Amint tárcsázni kezdtem, átalakultam mozgásban lévő testté - és mint ilyen, természetessé vált a többi telefon elintézése. Mire észrevehettem volna, már túl is voltam a hívásokon.

De nem csak a telefongondom oldódott meg. Az egész napom sokkal produktívabb lett. Amint megérkeztem a munkába, rögtön mozgásban lévő testté alakultam, ami, mint tudjuk, megőrzi mozgásállapotát. És egy mozgásban lévő test sokkal több munkát végez el, mint egy nyugalmi állapotú.

Az első lépés

Egy ezer mérföldes út is egyetlen egyszerű lépéssel kezdődik. A *Csodalámpa-módszer*, függetlenül attól, hogy a terved milyen egyszerű vagy komplex, ugyanígy kezdődik.

Az első lépés az, ami segít neked leküzdeni a tehetetlenségedet, és mozgásba lendít. Tedd meg ezt a lépést, és így meglesz a lendületed ahhoz, hogy megtehesd a következőt. Ez minden, amire figyelned kell. Nincs szükséged annyi lendületre, amennyi az egész terv teljesítéséhez kell, csak annyira, amennyi éppen átsegít a következő fázison. Ez továbblendít majd a következőre és megint a következőre, és így tovább, egészen a kívánságod beteljesültéig.

Az első lépés titka az, hogy annyira egyszerűnek, ártalmatlannak, könnyűnek kell lennie, hogy egyszerűen ne legyen okod kitérni előle. Például, ha zongoraművész akarsz lenni, mondd azt, hogy csak leütsz néhány billentyűt. Ha új munkára vágysz, írd meg az önéletrajzod első sorát. Ha filmsztár lennél, mondd magadnak, hogy elmész moziba megnézni, hogyan is csinálják a profik. Ha köztársasági elnökségre vágysz, írd le a hivatalba lépésed utáni első intézkedéseidet.

Sosem fejezhetsz be valamit, amit el sem kezdted. Minél egyszerűbbre veszed az első lépést, annál valószínűbb, hogy eljutsz az utolsóig, amivel a terved végére érsz, és valóra váltod a kívánságod.

Több első lépés is van

Az utad során több első lépést is tenni fogsz - pont annyit, ahányszor valamiért meg kell állnod. Valahányszor beiktatsz egy szünetet a kívánságod teljesítésének folyamatába (mondjuk kávészünetet, telefonszünetet, netán nyári szünetet), mindig újra kell kezdened, és persze ilyenkor újfent le kell győzni az átkos tehetetlenséget. Amint megálltál, a természeti törvény szerint állva is maradnál. Ezért meg kell találnod a módját, hogyan indulhatsz el újra.

Gondolj a legegyszerűbb dologra, amit csak el tudsz képzelni az újrakezdéshez, és tedd meg. Nem az elején kell kezdeni, hanem a legkisebb ellenállásnál. Mintha csak hegyet másznál. Nem kell okvetlenül az aljáról indulni, ahol a legmeredekebb. Kezdheted a közepétől vagy éppen a csúc közeléből. Így nem tűnik majd olyan nehéznek.

Ha már egyszer belevágtál, mozgásban lévő testté alakulsz, és a lendületed majd gondoskodik a többitől. Meg fogod látni, hogy mennyivel könnyebb megvalósítani a kívánságodat, ha a tehetetlenség törvénye neked dolgozik és nem ellened.

6

Szokások

A legkönnyebb dolog a világon megszokásból cselekedni. A legkönnyebb módja kívánságod valóra váltásának, ha szokásoddá teszed azon dolgokat, amelyeket amúgy is meg kell tenned.

Ugy vehetsz fel új szokásokat, ahogy felvetted a meglévőket - ismétlés útján. Minden meglévő szokásod úgy alakult ki, hogy valamit újra meg újra ismételtél, amíg csak teljesen be nem idegződött. Ahhoz, hogy felvegyél egy újat, csak ugyanezt kell tenned.

Gyakorlás

Mikor középiskolás voltam, három vagy négy alkalommal is megpróbáltam megtanulni gitározni. Felcsaptam a tankönyvet egy Bob Dylan dalnál, és megpróbáltam az ujjaimat a húrokra igazítani, ahogy a kép mutatta. Két-három napig harcoltam az akkordokkal és a csúszkáló ujjaimmal, aztán feladtam. Egy évvel később megint belevágtam: ugyanaz a dal, ugyanaz a gitár, ugyanaz az eredmény.

A főiskolán aztán megismerkedtem egy zenész felsőévessevel, aki beleegyezett, hogy megtanítt gitározni, egy feltétellel: ha gyakorolok egymást követő harminc napon át napi húsz percet, hogy beleszokjak. Ha nem gyakorlok, nem tanít. Belementem, és harminc nap múlva gitároztam.

A tanárom megtanított gitározni, de megtanított egy másik nagyon fontos, életre szóló dolgot is: hogy harminc nap alatt szinte bármit meg lehet szokni, csak napi pár perc gyakorlás kérdése az egész.

Tegyük fel, hogy mondjuk el akarsz menni sétálni minden reggel, hogy jobb kondiban légy, de nehezen tudod feladni azt a szokásodat, hogy elolvasd reggelente az újságot. Amire most szükséged van, az egy új szokás, ami majd felülírja a régit. Harminc napig minden reggel menj el sétálni olvasás helyett. Eleinte kicsit kényelmetlenül fogod érezni magad, hisz a régi szokásod még mindig ural. De a második-harmadik héttől kezdve természetesebbnek fog tűnni a séta, mint az újságot olvasás. Egy hónap elteltével pedig rá fogsz döbbedni, hogy a séta vált az új szokásoddá.

Ha mindezt kipróbálsz, és mégsem működik, akkor alighanem kihagytál egy napot. Ugy pedig nem megy. Egyetlen napot sem hagyhatsz ki, mert elvész a lendületed, és kezdheted az egészet elölről. Akárcsak ha egy jeges emelkedőn megállnál az autóval — megpróbálhatsz újra elindulni felfelé, de a legokosabb, amit tehetsz az, hogy visszagurulsz az aljára, és nekifutsz megint. Ez alatt az első hónap alatt, ha egyetlen alkalmat is kihagysz, állítsd vissza a harmincnapos órát az első napra, és kezd újra. A végére meglesz az új szokásod.

Belső gyakorlás

Amikor gyakorlásra gondolunk, akkor rendszerint valami olyasmi jut az eszünkbe, amit a testünkkel csinálunk. De van a gyakorlásnak egy másik, sokkal könnyebb, de ugyanolyan hasznos módja. Ugy hívják belső gyakorlás, mert a tudatoddal csinálod.

Gyerekkorod óta használod a belső gyakorlást, csak legfeljebb nem tudsz róla. Például amikor az iskolában kiselőadást tartottál, és előtte felmondta magadban az anyagot. Vagy sportolóként magad elé képzelte a győzelem pillanatát. Esetleg egy zenekar tagjaként elképzelted, amint hibátlanul játszod el a szólódat a zsúfolásig telt koncerthelyiségben.

Mindezen példákat a pszichológusok vizualizálásnak nevezik. Ez csak egy jól hangzó szó arra, amikor az eszeddel gyakorolsz a tested helyett. A jelenlegi kutatások szerint az agyad nem igazán

tesz különbséget egy elképzelt és egy valóban végrehajtott cselekedet között. Ez azt sugallja, hogy majdnem annyit ér a tudatoddal gyakorolni, mint ténylegesen.

Például az Ohio Allami Egyetemen egy kutatócsoport felosztott egy kosárlabdacsapatot három csoportra. Mindegyik csoport dobott egy csomó büntetőt, és az eredményeket feljegyezték. A következő hónapban az egyik csoport tagjai minden nap fél órán át gyakorolták a büntetődobást. A másik csoportbeliek napi fél órán át csak elképzelték, hogy büntetőket dobálnak, de igazából a pálya közelébe sem mentek. A harmadik csoport nem csinált semmit.

A hónap végén a kutatók újra lemérték a csoportok teljesítményét. A harmadik csoportban, akik nem csináltak semmit, az eredmény nem változott. Az első csoport, amelyik gyakorolt, 28%-kal javult. A második, ahol csak elképzelték, hogy gyakorolnak, 27%-os javulást mutatott — azaz szinte ugyanolyan, mint az első csoport, anélkül, hogy egyszer is labdát vettek volna a kezükbe.

Hogyan lehet az agynak ekkora hatalma a test felett? Ezt igazából még ma sem értjük, de tényleg így van. Te is tudod, mégpedig a saját tapasztalatodból. Nyilván te is riadtál már fel egy rémálomból az éjszaka közepén, izzadságtól lucskosan, a félelemtől remegve. Persze minden rémség csak a képzeletedben történt, de próbáld csak ezt megmagyarázni a testednek. Igaz, egy rémálom nem szándékos. Képzeld csak el, mi mindent érhetsz el, ha tudatosan használod rá a képzeletet!

Hogy gyakorold a vizualizálást, próbáld ki a következő egyszerű gyakorlatot. Elég ruganyosnak kell lenned egy kis hajolgatáshoz, úgyhogy melegíts be egy picit, ha szükséges. (Ha fájós a hátad, ugord át ezt a gyakorlatot, és menj a következőre.) Egy kar-hossznyi szabad helyre lesz szükség magad körül.

1: Állj fel, széttárt karokkal, mint egy repülőgép. Nyújtsd ki a mutatóujjad, és jegyezd meg, hogy éppen mire mutat. Most csípőből fordulj el ameddig csak tudsz, és figyelj meg, hogy így mire mutat az ujjad. Fordulj vissza, és lazíts.

2: Most hunyd le a szemed. Képzeld magad elé ugyanazt a csípőfordítást, amit az előbb csináltál, de most képzeletben fordulj kicsit tovább, mint ahol az előbb megálltál. Emlékszel mire mutatott az előbb az ujjad? Most lásd magad előtt, amire mutatni fog, ha tovább fordulsz.

3: Nyisd ki a szemed, és hajtsd végre, amit elképzeltél.

Most valószínűleg tovább fordultál, mint elsőre, mert elképzelted magadban, hogy így lesz. Gyakoroltad a fejedben, és az agyad úgy értelmezte ezt a képzeletbeli gyakorlást, mintha igazi lett volna. Amikor másodszor fordultál el, képes voltál végrehajtani a testeddel, amit az elméd már megtett.

Itt egy másik gyakorlat: Nyújtsd ki mindkét karodat magad elé teljesen vízszintesen, egymással párhuzamosan. Csukd be a szemed, és képzeld el, hogy valaki egy vízzel teli vödört adott az egyik kezedbe, és rettenetesen erőlködnöd kell, hogy meg tudd tartani. A másik kezedbe pedig kapsz egy madzagot, aminek a végét egy nagy gázzal töltött lufi húzza felfelé. Ahogy a lufi emelkedne, finoman emeli a kezéd, miközben a másik karod majd' leszakad a nehéz vödörtől.

Most nyisd ki a szemed. Alighanem elmozdultak a karjaid, és nem vízszintesek többé. Amikor az agyad létrehozta a képzetet a vödörrel és a lufival, a testednek nem volt más választása, alkalmazkodnia kellett. Ebben rejlik a vizualizálás ereje.

Az elő-émlékezet

A vizualizálás kifejezés félrevezető. A belső gyakorlás sokkal több, mint egyszerű képek magad elé idézése. Ugyanúgy érezned kell a megfelelő érzéseket, hallani a megfelelő hangokat, ízlelni a megfelelő ízeket, szagolni a szagokat. Ugy kell megtapasztalnod az elképzelt dolgokat, mintha a valóságos testeddel érzékelnéd őket. Minél valóságosabbá teszed a belső gyakorlást, annál jobban rögzül az így szerzett tapasztalat az agyadban.

Néha egy ilyen mentális gyakorlat olyan valóságosnak hat, hogy igazi emléknek tűnik és nem kitalációnak. Ezt az erőteljes képet hívom én *elő-émléknek*. Az *elő-émlék* valami, amire „émlékszel” mielőtt megtörténne, mert azt akarod, hogy úgy történjen, ahogy „émlékszel” rá. Ugy él benned minden kép, hang, szag és íz, mintha igazán átélted volna.

Az elő-émlékek a belső gyakorlás legerősebb megnyilvánulásai, majdnem olyan erőteljesek, mint a valódi tapasztalatok. Az agyad annyira kevésbé tudja megkülönböztetni őket, hogy felhasználhatod elő-émlékeidet új szokások kialakítására. Egyszerűen csak ismételtetned kell magadban. Ahhoz, hogy a szolgálatodba állíthasd őket, tedd fel magadnak ezeket a kérdéseket:

1. Mit látnék, ha valóban gyakorolnám a szokásomat?
2. Mit hallanék?
3. Mit éreznék?

Tegyük fel, azt az új szokást szeretnéd kialakítani, hogy este, amikor hazaérsz a munkából, olvasol ahelyett, hogy a heverőre lerogyva a tévét bambulnád. Először képzeld magad elé a tévédet.

Aztán képzeld el a kezed, amint megnyomja a távirányítón a kikapcsológombot. A lelki füleddel halld, ahogy kattann a szerkezet, és a párbeszéd megszakad, átadva helyét a csendnek.

Most képzeld el a kezed, amint felemel egy jó könyvet. Képzeld el az otthonod, és sétálj benne végig kedvenc ülőalkalmatosságodhoz. Hogy fest a szoba körülötted? Hogyan érzed magad a székben?

Képzeld el a kezed, amint kinyitja a könyvet. Hogy néznek ki az oldalak? Hogy zizegnek lapozáskor? Hogy elmélyítsd az élményt, tedd fel magadnak a következő kérdést:

Hogy érezném magam, ha tényleg élvezném ezt az új szokást?

A belső gyakorlás hatékony helyettesítője a külsőnek, de a legeredményesebb módja egy új szokás kialakításának a kettő együttes használata. Gyakorold az új szokást külsődlegesen egyszer naponta. Azután gyakorold belsőleg is naponta. Ha mindkettőt megteszed, gyorsabban szert teszel új szokásodra, mint bármikor is gondoltad volna.

Megerősítés

Van a belső gyakorlásnak egy másik fajtája is, ami olyan egyszerű, hogy nehéz elképzelni azt, hogy tényleg beválj, pedig beválj. És azóta alkalmazod, amióta csak beszélni tudsz.

Bár utáljuk bevallani, mindannyian beszélünk magunkban. Ami még fontosabb, ilyenkor figyelünk is magunkra. A pszichológusok ezt hívják megerősítésnek. Ez a következőt jelenti: Ha valamit elégszer mondasz magadnak, elkezdesz hinni benne.

A legtöbbször meglehetősen jó abban, hogy magába sulykolja a gyengeségeit. Mondjuk felborítasz egy pohár jeges teát egy kerti partin, és azt mondod: „*Jaj, olyan ügyetlen vagyok!*” Vagy otthon felejtetted az aktatáskádat, és így szólsz: „*Még a fejemet is otthon hagynám, ha nem nőtt volna a nyakamhoz.*”

De megerősíthetjük azt is, ami jól megy. Még olyasmiket is, amikkel nem is rendelkezünk, azáltal, hogy szokásunkká tesszük őket.

Például, ha egy olyan emberré szeretnél válni, aki kipattan az ágyból reggel hatkor, azt mondhatod magadnak: „*Imádok felkelni reggel hatkor, frissen és energiával telten.*” Ha ki akarod fejleszteni magadban a jobb időkezelés képességét, sulykold magadba, hogy: „*Imádom megtervezni a dolgaimat, és betartani a tervemet.*”

Én magam is sikerrel használtam a megerősítéseket egy sor új szokás kialakításában. Régen utáltam problémákat megoldani. Valahányszor szembesültem egyvel, az volt a szokásom, hogy eltemtem, és reménykedtem benne, hogy elmúlik magától. Negyven éven át a homokba dugtam a fejem, de végül rádöbbszemtem, hogy sohasem kapom meg az élettől amit akarok, amíg megfutamodom a gondok elől. Nem volt elég, hogy megtanuljam megoldani a problémákat, azt akartam, hogy megtanuljam megszeretni a problémamegoldást. Így hát a következő szerződést kötöttem magammal:

Harminc napon át, legalább naponta tízszer azt mondom magamnak: Szeretek problémákat megoldani. Olyan szívbeli meggyőződéssel, amely nem hagy helyet kétségnek. Ha a harmincadik napon is gyűlölök problémákat megoldani, akkor feladom, és megtartom ezt a rossz szokásomat egy életen át.

Aztán elmentem dolgozni. Az első néhány napon ellenállást éreztem. Valahányszor elismételtem magamban a megerősítésemet, egy dühös kis hang a fejemben így szólt: *Kit akarsz átverni ezzel a megerősítéses hülyeséggel? Utálsz problémákat megoldani!* Ezzel nem tudtam vitatkozni, és nem akartam hazudni magamnak, úgyhogy úgy csináltam, mintha egy színész lennék, aki azt játssza, hogy szeret problémákat megoldani. Mielőtt észrevettem volna, az ellenállás eltűnt.

Egy hét múlva elkezdtem élvezni a megerősítésem szajkózását. Egy újabb hét múlva már alig vártam azokat a pillanatokat, amikor sor került rá. Jól éreztem tőle magam, olyan volt, mintha nagy teher került volna le a vállamról, valahányszor csak kiejtettem a számon. Gyakran több mint tízszer is elmondtam egymás után, csak a vicc kedvéért. Még nevettem is hozzá. Tudtam, hogy ha megszeretem a problémák megoldását, mindenre képes leszek. Egy hónappal később már egyenesen vadásztam a megoldásra váró problémákra. Ahogy talákoztam egyvel, már mondtam is, hogy mennyire örülök neki. És belevetettem magam, és megoldottam. A megerősítésem valóra vált, és ez egy óriási előrelépést jelentett az életemben.

Egy megerősítés kialakításának első lépése az, hogy egyeztetned kell az elveiddel. Ha ellenkezik az értékrendeddel, vagy ellenszenvesnek találod, akkor nem is fog beválni. (És amúgy sem mennél sokra vele.) A következő lépés, hogy hasonló módon építsd fel, mint a meghatározott kívánságodat. Azaz légy pontos, azt erősítsd meg, amit akarsz, és ne azt, amit nem akarsz. Használj jelen időt, és erős érzelmi töltést.

Ez az utolsó pont a legfontosabb. A megerősítés ereje az érzelmeid erejétől függ, nem az ismétlések számától. Érzelmi töltést akarsz, nem üres szavakat. De hogyan lehetnek érzelmeid valamivel kapcsolatban, amiben nem is hiszel igazán?

Ne az érdekeljen, hogy hiszel-e a megerősítésedben, hanem az, hogy akarsz-e hinni benne. Ha akarsz hinni benne — ha igazán akarsz —, és ugyanilyen határozottsággal ismétled is, akkor hamarosan hinni fogsz benne. Pont úgy, mint ahogy azt a sok ostoba negatív hülyeséget elhiszed magadról. Ha már úgys telenyomatod magad propagandával, akkor legalább válassz olyan propagandát, ami hasznos célt szolgál. Arra figyelj, hogy a megerősítéseid tartalmazzanak olyan érzelmkifejező szavakat, mint szeretet és öröm, és érezd is át őket magadban. Az érzélem az a csodaszor, ami a megerősítést valósággá alakítja.

Nap nap után könnyebbnek fogod érezni, hogy hozzáigazítsd viselkedésed a megerősítéseidhez. A titok nyitja az, hogy ne erőlted, hanem figyelj magadra. Például, ha a megerősítésed az, hogy: Inkább az egészséges ételeket szeretem, az nem azt jelenti, hogy ettől a pillanattól fogva nem ehetsz többé hamburgert. Figyelj a megerősítésedre. Érezd. És aztán fokozatosan változtasd meg a viselkedésedet, ha már késnek érzed rá magad. Szinte észre sem fogod venni, és csoki helyett máris almát majszolsz. Harminc nappal később másként fogsz gondolkodni az evésről, és már természetesnek fog tűnni az egészséges táplálkozás.

Tűzd ki a gyakorlások időpontját!

Tűzd ki a gyakorlások idejét úgy, mint bármilyen más fontos találkozóét. Azután igazodj az időbeosztásodhoz. Ha nehezen tartod be a magad számára kitűzött időpontokat, akkor ez az első szokás, amin változtatnod kell. Tanuld meg őket úgy kezelni, mintha csak a miniszterelnökkel lenne találkozód. Lehet, hogy nem rá szavaztál, de azért csak nem várakoztatnád meg.

A harmincnapos terv

Szinte bármit szokássá tehetsz, ha végrehajtod ezt a harmincnapos tervet. Annyiból áll az egész, hogy kiválasztod a felveendő szokást, és gyakorolod minden nap, egy hónapon át. Ha harminc nap után nem tetszik az eredmény, kiszállsz és kész.

Biztosítsd, hogy be van tervezve minden napra a gyakorlás időpontja, és hogy be is fogod tudni tartani. Nincs lógás vásár- és ünnepnapokon sem, akkor sem, ha el kell utaznod, vagy beteg vagy. Nincs kifogás. Ha mégis kiesne egy nap, kezd elölről.

A harmincnapos terv szépsége abban rejlik, hogy a lehető legkisebbre csökkenti a változtatással szembeni természetes ellenállásodat. Nem kéred magadtól, hogy bármit is feladj, csak éppen egy kicsit kipróbálsz valami újat. Egy pár napig szinte mindent kibír az ember. Ha harminc nap után még mindig nem jön be a dolog, akkor térj vissza a régihez. De valószínűbb az, hogy addigra az új szokásodat már jobban fogod szeretni, mint a régít.

7

A komfortzóna

Elgondolkodtál már azon, hogy miért tart a legtöbb újévi fogadalom pont szilveszter napjának végéig? Vagy azon, hogy miért olyan nehéz levetni a régi szokásokat? És azon, hogy az egyik pillanat legnemesebb elhatározásai miért felejtődnek el a következő pillanat rohanásában?

Azokban az épületekben, ahol van légkondicionálás, azt rendszerint úgy állítják be, hogy kapcsoljon hűtésre, ha a hőmérséklet eléri a 26 fokot, és fűtsön, ha 20 alá esik. Ezen beállítások meghatározzák azt, amit a légkondi-iparban úgy hívnak: *komfortzóna*. Ha a hőmérséklet a két szélső érték valamelyikét átlépi, akkor a termosztát bekapcsol, és visszaigazítja a komfortzónába.

Az emberi agy is hasonlóan működik. Mindannyiunknak megvannak a saját belső „komfortáraink”, amelyekhez a viselkedésünket igazítjuk, akár a termosztát. Amikor az életünkben valami átlépi ezt a zónát, akkor a lelki termosztátunk bekapcsol, hogy visszavigye oda.

Ha újévi fogadalmat teszünk, vagy meg akarunk változtatni egy régi beidegződést, azzal kilendítjük magunkat a komfortzónából. De ez a helyzet nem tart sokáig. A lelki termosztát hamarosan mindent meg fog tenni annak érdekében, hogy visszaállítsa az eredeti állapotokat. Észre sem vesszük, és a jó szándék elfelejtődik, és újra minden visszakerül a régi kerékvágásba. Nem csoda, hogy olyan nehéznek tűnik a változtatás.

Egy kívánság, mint egy újévi fogadalom, átlendít a komfortzónán. Ha biztosítani akarod a kívánság teljesülését, hozzá kell igazítanod a komfortzónád. Ha nem teszed meg, előbb vagy utóbb azt fogod látni, hogy a vágyadat feladtad, és minden maradt a régiben.

A komfortzóna kiigazítása

Ahhoz, hogy átalakítsd a komfortzónád, egyszerűen csak meg kell változtatnod a beállításokat a fejedben, mintha csak a hőfokszabályzót állítanád át. Ha átalakítottad a dolgokat belül, a külvilág követni fogja a változtatásokat. Módosítsd a helyes életmód-mi kialakított képedet, és az életed megváltozik. Az emberi lények már csak így működnek.

A komfortzónádat azok a lelki filmek határozzák meg, amikkel az agyad vetít le előtted a szokásaidhoz igazodva. Ahhoz, hogy megváltoztathasd a szokásaidat, csak a filmeket kell megváltoztatnod. Innentől kezdve az agyad ezekhez fogja igazítani a cselekedeteidet.

A filmek megváltoztatásához azt kell elképzelned, hogy az agyad a saját privát mozid. Te vagy a mozigépész. Te állítod be a hangot, a fényerőt, a színeket, még a lejátszás sebességét is. Olyan filmet mutatsz be, amelyet csak akarsz, addig, amíg csak akarod. Ujrajátszhatod a kedvenceidet, vagy csak a legjobb jeleneteket. Ha menet közben rájössz, hogy mégsem tetszik, azon nyomban leállíthatod.

A filmjeid szokások, tehát úgy változtatod rajtuk, mint a szokásaidon - azaz gyakorlással. Gyakorold magadban egy új film lejátszását harminc napig, és olyan automatizmussá lesz, mint a régi. Addig gyakorolj, ameddig ugyanolyan természetes is lesz.

Tegyük fel, hogy azt a rossz szokásodat, hogy minden nap elalszol, azzal szeretnéd helyettesíteni, hogy reggel hatkor kipattansz az ágyból, hogy legyen egy kis szabadidőd, mielőtt a munkába mennél. A baj az, hogy ilyen nagyon korán kell felkelni, pedig le azt utárod. Már a hatkor megcsörrenő ébresztőóra pusztá gondolata is rettegéssel tölt el. Eppenséggel el sem tudod képzelni, hogy ilyenkor felkelj.

Ez azért van, mert rossz filmet nézel. Játssz le magadban inkább egy olyat, amelyikben már alig várod, hogy kiugorhass az ágyból hatkor, csordultig tele energiával. Töltsd fel magad várakozással rettegés helyett. Érezd a boldogságot, amiért legyőzted a világot, és ura lettél alvási szokásaidnak.

A saját szemeiden át nézd a filmet, ne kívülállóként. Játssz le újra meg újra, naponta legalább ötször, és akkor is mindig, amikor csak eszedbe jut, hogy másnap milyen korán kell kelni. A cél az, hogy az új filmből elő-émlék legyen, és olyan könnyedén peregjen le, akár a régi. Úgy képzeld el magad felébredni reggel hatkor, mintha már rég mindig akkor kelnél. Képzletben éld át az egészet. Érezd a szemhéjadat felpattanni időben, anélkül, hogy megszólalna az óra. Tűnjön fel, hogy milyen remek érzés kiugrani az ágyból az egész napra elegendő energiával telten. Halld, amint elmondod, milyen jól is érzed magad. Addig gyakorolj, ameddig az új film olyan természetesnek hat, akár a régi, és automatikusan elindul a fejedben minden reggel.

Időközben alkalmazz egy megerősítést. Ha olyan ember vagy, aki szeret sokat aludni, akkor feltehetően már évek óta ezt beszéled be magadnak. Úgyhogy most mondj valami mást. Ahelyett, hogy azt mondd „*Imádok sokat aludni*”, mondd inkább azt, hogy „*Imádok reggel hatkor frissen és tette készen ébredni*”. Igazi átéléssel mondd, nem azért, mert igaz, hanem azért, hogy igaz legyen. Mondd el naponta tízszer egy hónapon át. Ezzel párhuzamosan a lelki filmed is egyre természetesebbé válik. És minél inkább azzá válik, annál könnyebb lesz reggel felkelni.

Amint ez az új film szokássá alakul, elmondhatod, hogy átalakítottad a komfortzónádat. Innentől kezdve a hatkor kelés sokkal természetesebbnek fog hatni, mint a hétalvás.

Amikor megváltoztatod a komfortzónád, megváltoztatod az életed. Kiskamaszként utáltam minden testmozgást, ami nem a televízió és a hűtőszekrény közötti távolság leküzdésére szolgált. Kövér is voltam, mint egy malac. Egy nyáron elhatároztam, hogy véget vetek ennek az állapotnak, és futok minden nap egy mérföldet a közeli futópályán. Minden délután nekivágtam az első körnek, verejtéktől csöpögve a lángoló nap alatt, és közben lépésenként azon tűnődtem, hogy kibírok-e egy egész mérföldet. Rettenetes volt. Kínszenvedés. Rosszabb volt, mint kövérnek lenni. Napról napra, lépésről lépésre vívtam a harcot magammal, amíg végül feladtam.

Pár évvel később, a középiskolában, csatlakoztam a mezeifutó-csaphoz. Ugyanazon a salakpályán, ahol annak idején viaskodtam a magam egy mérföldjével, ugyanazon lángoló nap alatt, a mezei futók két mérföldet futottak minden nap - bemelegítésként. És én velük futottam.

Valahol menetközben megváltozott bennem az a bizonyos lelki film. Régen úgy képzeltem el magamban a futást, mint egyfajta haldoklást, de mire csatlakoztam a mezei futókhoz, addigra megtanultam, hogy örömmel lássam. Ahogy a film megváltozott, a testem rögtön alkalmazkodott hozzá. Azzal, hogy megváltoztattam komfortzónám beállításait, a kínszenvedésből egyszerű bemelegítés lett.

Amikor megtanulod, hogyan igazíthatod hozzá a komfortzónádat a kívánságaidhoz, misem lesz természetesebb, minthogy a kívánságok valóra válnak.

Kényelmetlenség

Van valami, amit mindenképpen fejben kell tartanod, akár egy szokásodat, akár a komfortzónádat akarod megváltoztatni; mégpedig az, hogy a változtatás folyamata kényelmetlen.

Amikor változtatsz valamin, valószínűleg először valamiféle kényelmetlenséget fogsz érezni. Ez nem annak a jele, hogy valami nincs rendben, ez pont annak a jele, hogy nagyon is rendben van. A kényelmetlenség jelzi számodra, hogy olyasmit csinálsz, amihez eddig nem voltál hozzászokva. Kiterjeszted régi önmagad, egy új és jobb önmagad felé.

Ezt hívják fejlődésnek. A fejlődés pedig nem más, mint az élet értelme. Valaki egyszer azt mondta, hogy aki nem fejlődik, az haldoklik. Tisztán fizikai értelemben ez igaz. Ahogy a sejtjeink nem fejlődnek újra, a testünk elkezd meghalni. De ugyanez igaz szellemileg is. Ha nem használjuk ki az érzelmeinket, képességeinket, tehetségünket, akkor szép lassan elveszítjük őket. Ha nem támogatjuk folytonosan a látókörünket, azzal lehetővé tesszük, hogy beszűküljön. Ha nem követelünk mindig többet magunktól és az életünkötől, akkor megalkuvók leszünk.

Számíts a változással járó kényelmetlenségre, és fogd fel annak örömteli jeleként, hogy még mindig élsz, még mindig energikus vagy, még mindig fejlődsz. Abban a pillanatban, hogy abbahagyod a változást, megállsz a fejlődésben is. És ahogy nem fejlődsz többé, nem élsz többé.

Pártold a változást, fogadd el a kényelmetlenséget, törekedj a fejlődésre. Ha megteszed, komfortzónád kitágul, hogy kívánságaid teljessüljenek.

8

Az idő

Megvan a kívánságod, a terved, és tisztában vagy a megvalósításhoz szükséges lépésekkel. Nincs más hátra, mint rászánnod a kellő időt.

Kétféle idő van. Az egyiket az határozza meg, hogy egy nap hány órát vagy hajlandó áldozni egy adott dologra. Ezt úgy hívom *függőleges idő*. A másikat az, hogy hány napot szánsz rá. Ez a *vízszintes idő*. A legtöbb függőleges idő, ami fölött rendelkezhetsz, 24 óra, hiszen ennyiből áll egy nap. A vízszintes idő esetében tiéd az egész életed. Mit gondolsz, melyik a fontosabb?

Nem minden óra egyenlő. Ha a házad mögötti gátban keletkezne egy repedés, és huszonnégy óráig tartana a megjavítása, akkor nem 24 napon át szánnál rá napi egy órát, ugye? Ehelyett inkább éjt nappallá téve dolgoznál rajta, nehogy átszakadjon, és a víz elmossa a házad. És mi van akkor, ha mondjuk ugyanennek a háznak a kertjében virágokat szeretnél nevelni? Erre nem valószínű, hogy napi 24 óra kéne. A virágoknak és neked is jobb, ha napi egy óra gondoskodást kapnak 24 napon át.

Bizonyos dolgokhoz függőleges idő kell. Másokhoz vízszintes. Megtalálni a feladathoz illő időfajtát fél győzelem. A legtöbben úgy közelítik meg a problémáikat, mintha egy gát készülne rájuk szakadni. De igazából a problémák megoldásának nagyobbik része inkább a kertgondozásra hasonlít, mint a gátjavításra. Azon dolgoknak, amelyeket az életben el akarsz érni, a zöme könnyebben és élvezetesebben érhető el, ha sok időt szánsz rájuk, és nem egyszerre akarsz túllenni rajtuk.

Sajnos az élet sodró tempója pont az ellenkezőt sugallja. A rohanás maga is céljá lett. Inkább dolgozunk egy feladaton pár napot lázas sietséggel, mint pár hetet kényelmes tempóban. Inkább gyorsan szeretnénk meggazdagodni, mint lassan. És itt a hiba.

Sokkal nehezebb gyorsan meggazdagodni, mint lassan. Sokkal nehezebb bármi értékeset pár nap alatt összehozni, mint pár hónap alatt. Amikor túl sok dolgot akarsz egy napba sűríteni, akkor az idő ellened dolgozik. De ha az erőfeszítéseidet egyenletesen elosztod az időben, akkor az idő neked dolgozik.

Szentelj bár csak napi néhány percet egy feladatnak, és ha elég napod van rá, elérhetsz bármit. Ha hosszú távon dolgozol a kívánságodon, akkor az valóra is válik.

Ha elegendő vízszintes időt szánsz rá, akkor megtanulhatsz játszani egy hangszeren, elsajátíthatsz egy idegen nyelvet, kiolvashatod a Shakespeare összesét, diplomát szerezhetsz, kibővítheted a házad, írhatod egy könyvet, kitanulhatsz egy szakmát, vállalkozásba kezdhetsz, vagy mindezt egyszerre. Lehet, hogy egy évembe telik, lehet, hogy húszba — és akkor mi van?

Ne akadj fenn azon, hogy mennyi ideig tart, mert az csak egy újabb módja annak, hogy kisiklasd az álmaidat. Gondolj arra a középkorú nőre, aki jogot akart tanulni, de nem mert, mondván, hogy már túl öreg. „Öt év, mire elvégzem — mondta egy barátjának —, és addigra már ötvenhét éves leszek.” A barátja erre visszakérdezett: „Es hány éves leszel öt év múlva, ha nem mész jogi egyetemre?”

Kit érdekel, hány éves vagy? Kit érdekel, hogy a *Csodalámpa-terved* meddig fog tartani? Az idő így is, úgy is elmúlik, akkor legalább teljen el hasznosan.

A belátás képessége

Amikor végzős voltam a főiskolán, úgy döntöttem, író leszek. De az elkövetkezendő tizenkét évben egy sort sem írtam. Egy délután, mikor álmodozva ültem az asztalomnál, egy olyan erejű az egész életemet megváltoztató felismerést tettem, mintha csak fejbe csapott volna egy baseballütő:

Ha tizenkét évvel ezelőtt elhatározom, hogy minden nap írok egy pár mondatot, akkor mostanra túl lennék fél tucat könyvön.

Le voltam taglózva. Egyetlen drámai pillanatban rádöbbsentem, hogy milyen rengeteg időt fecsértem el, és milyen egyszerűen elkerülhettem volna. Mintha a partról néztem volna, amint tizenkét drága évem lassan elhajózik a semmibe. És mindezt azért, mert nem volt eszem naponta egy pár mondatot leírni. Hát mekkora bolond voltam én?

Mielőtt ezt megválaszolhattam volna, egy új gondolat jutott eszembe, akár napsugár a felhők között:

Nem érted a lényegét. Ez egy ébresztő volt, nem az ítéletnap harsona.

Végre valahára felfogtam. Végre megértettem, hogy mit próbált a világ a fejembe verni. Az élet értelme nem a múltban elmulasztottak meggyászolása, hanem annak a biztosítása, hogy nem fecsérlek el a jövőt. Azért ismertem fél a kudarcot, hogy tanulhassak belőle, és sikerré alakíthassam. Mindössze annyi dolgom volt, hogy *ettől a perctől kezdve* írjak pár sort minden nap, és az álmom, hogy író legyek, teljesülni fog.

Halleluja! Megtudtam az univerzum egyik titkát. Repestem az örömtől, boldog voltam és derülátó. De rémült is.

Mert mi van, ha nem tudok megváltozni? Ha még azt a minimális erőfeszítést is képtelen vagyok megtenni, hogy egy-két mondatot írjak naponta? Eddig sem ment, most miért menne?

Gyorsított filmként előrerohantak a gondolataim tizenkét évvel a jövőbe. És ott láttam magam, a frusztrációtól remegő kézzel, mert még mindig nem írtam semmit. Nyomorult voltam, egy száználmas kudarchalom, tele önsajnálattal. Tudtam, hogy az életemből hiányozni fog a boldogság, az elismerés, az öröm, a . . .

Ez betett. Elegem volt. Más ember lettem. Olyan biztosan, ahogy a nevemet tudom, tudtam, hogy ez a jövő soha nem következhet el. Megláttam az Eljövendő Idők Szellemét, és halálra rémített. Kaptam még egy esélyt, és döntöttem: bizisten ki is fogom használni. Az elkövetkező tizenkét év egy egészen más módon fog megismerni, mint az elmúlt.

Utólag mindannyian bölcssek vagyunk. A kívánság valóra váltásának egyik titka, hogy ezt az utólagos belátást előrelátássá tegyük. Használd fel a múltad, hogy erőt nyerj a jövődnek. Tedd meg ma, amit sajnálsz, hogy elmulasztottál tegnap, és így elkerülheted, hogy sajnálnod kelljen holnap, amit nem tettél meg ma.

Ellis törvénye

Amint egyszer elkezdtem végre a mindennapos írást, az eredmények megdöbbsentettek. Még ha csak egy-két mondatot írtam is egy nap, a mondatok bekezdésekké, a bekezdések fejezetekké, a fejezetek könyvekké alakultak, akár egy csoda.

De nem csoda volt; egy egyszerű alapelv volt, amely ott szunnyad minden emberi teljesítmény mögött: *Kellő idő alatt még a közönséges erőfeszítés is hozhat különleges eredményt.* Ezt nevezem én Ellis törvényének, nem azért, mert én találtam ki, hanem mert amikor „ő” rámtalált, megváltoztatta az egész életem. Ez a szíve és lelke kívánságaim megvalósultának. Ez a csoda a csodalámpámban.

Még a közönséges erőfeszítés is hozhat különleges eredményt. Ez a legeslegfontosabb gondolat a *Csodalámpában*, a leges-leghasznosabb tanács, amit csak adhatok kívánságod valóra váltásához. Ha ezt megfogadod, és eszerint cselekszel, akkor - még ha minden más itt olvasottat figyelmen kívül hagysz is - százszorosára növeled sikered esélyeit. Az ügyed mellé állítod vele ugyanis a természet legellenállhatatlanabb erejét: az *időt*.

Mindenhol körbevesznek minket az idő hatalmának bizonyítékai. A finom lankák valaha óriási hegyek voltak, az óriási hegy volt egyszer a tengerfenék. Az a facsemete, amit évekkel ezelőtt ültettünk, számunkra nem érzékelhető tempóban nő, és most mégis árnyat borít a házra. Egy csöpögő vízcsap hamar megtölt egy mosdót, és elég idő alatt megtöltené egy egész óceánt. Elnassolunk egy kis extra sutit vacsora után párszor a héten, és amikor legközelebb felállunk a mérlegre, az tíz kilóval többet mutat. Bármit teszünk is huzamosabb időn át, az felnagyítódik, arányosan az eltelt idővel. Ez olyasmi, mintha kamatos kamatot kapnánk bármiért, amit teszünk, feltéve, hogy elég sokáig tesszük.

Amikor „közönséges erőfeszítésről” beszéltem, azzal nem arra utaltam, hogy az erőfeszítéseidnek közönségeseknek kéne lenniük. A különleges erőfeszítések huzamosabb idő alatt még jobb eredményeket hoznak. De ezt a legtöbbet már így is tudtuk. Hallottunk már emberekről, akik különlegesen kemény munkával látványos eredményeket értek el. Amit azonban a legtöbbet nem vettünk észre az az, hogy bármilyen erőfeszítés hozhat eredményt - akár fantasztikust is -, ha elég időt adunk neki.

Nem kell napi tizenhat órát dolgozni egy könyv megírásához; dolgozhatunk napi húsz percet a következő néhány évben. Nem kell jövőre egymillió forintot keresni ahhoz, hogy milliomosok legyünk, elég heti néhány forintot félretenni az elkövetkezendő húsz évben, és ugyanott vagyunk. Nem kell a jövő héten lefogyni 25 kilót, hogy jól nézzünk ki, elég heti fél kilót fogyni egy éven át, és ugyanoda jutunk.

Találd meg az időt a sikerre!

A sikerhez idő kell, még ha csak napi néhány perc is. Érezheted úgy, hogy nincs sok időd. Vagy, hogy siettet, csaknem legyűr az élet rohanása. Felteheted magadnak a kérdést: *Hogy fogom tudni valaha is beszorítani a kívánságom valóra váltásához szükséges időt az időbeosztásomba?*

Ez a rossz kérdés. Ahelyett, hogy az időbeosztásodhoz igazítanád a kívánságon való ügyködést, igazítsd az idődet a kívánságodhoz. Ha már valamitől időt kell elvenned, akkor vedd el azon dolgoktól, melyek alacsonyán vannak a fontosságlistádon. Hajtsd végre ezt az egy változtatást a napodon - előbb dolgozz a legfontosabb dolgokon, és hagyd a többi későbbre - és látni fogod, hogy a napirended kezd az életre hasonlítani, és nem pedig az életed egy napirendedre.

Ez még mindig nyitva hagy egy kérdést: Hol fogod megtalálni az időt arra, hogy mindent megtegyél? Sokunknak nem kell sokáig keresni. Egy friss kutatás szerint az USA otthonainak 98 százalékában van televízió. Az átlagos férfi napi 3 óra 44 percet néz tévét. Az átlagos nő 4 óra 25 percet. Az átlagos tinédzser 2 óra 43 percet. Ha csak fele annyit nézel tévét, mint az átlagos amerikai, már megtalálhatod a szükséges időt a kívánságod valóra váltására, azáltal, hogy a tévéidő egy részét kívánság-idővé alakítod. Mindegy, hogy ez napi egy óra, fél óra, vagy csak tizenöt perc, már pár perc is segít. Minden perc, amit nem a tévéd, hanem a kívánságod előtt töltesz, egy perccel közelebb visz a kívánságod valóra válásához.

Azt akarom-e ezzel mondani, hogy fel kell adnod a tévézést a kívánságod megvalósításához? Természetesen nem. Különböző is lehet, hogy amúgy sem nézel annyit tévét, mint az átlag amerikai, mert akkor nem lett volna időd elolvasni ezt a könyvet. Nézz annyit tévét, amennyit csak akarsz. Csak azt tartsd észben: a tévézésből egyetlen árva perc sem visz közelebb az álmaid valóra váltásához. Ha többet akarsz az élettől, mint amennyit most kapsz, akkor azt az időt, ami nem adja meg neked, amire vágysz, át kell alakítanod olyanná, ami megadja.

Ez nem azt jelenti, hogy feladd a tévézést, vagy bármi egyebet, ami neked fontos. Egyszerűen arról van szó, hogy a fontosabb dolgok következzenek *előbb*. Tegyük fel, hogy egy este, leülvén a kedvenc műsorod elé, egy kis hang azt kérdezné tőled: „Mi fontosabb neked, ez a program, vagy, hogy teljesüljön a kívánságod?” Melyiket választanád? Melyikről mondanál le? Válaszd a kívánságodat, és megindultál a valóra váltásához vezető úton. Válaszd a tévézést, és megindultál a tévézéshez vezető úton. A kívánságodnak csak várnia kell, amíg fontosabb nem lesz, mint a tévéfilmek. Ez ilyen egyszerű.

A tévéidő nem az egyetlen, ami alatt foglalkozhatnál inkább a kívánságoddal. Minden reggel elolvasod az újságot? Klassz dolog jól informáltnak lenni, de fontosabb neked, mint a vágyaid? Ponyvaregényekbe menekülsz az élet sivársága elől? Ha ezt az időt inkább a kívánságra fordítod, lehet, hogy nem is lesz majd annyi minden, ami elől menekülni kéne.

Mennyi időt töltesz reggelente készülődéssel? Próbáld lenyomni tíz perccel. Aztán ezt a tíz percet add a kívánságnak. Meg fog lepni, mi mindenre elég tíz perc, ha rászánod minden nap.

Mennyi időt töltesz egy nap házimunkával? Csapj le pár percet minden munkafázisból, és passzold át a kívánságnak. Hidd el, még így is elvégezheted a házimunkát, és mellette a kívánságod is teljesülni fog.

Egy tized az időből

Két módja van annak, hogy megtaláld a kívánságod valóra váltásához szükséges időt. Az első, és legközvetlenebb módszer az, ha beosztod az idődet, és azután ragaszkodsz az időbeosztásodhoz. En mindig reggel dolgozom rajta, minden más előtt, mert ez az egész nap legfontosabb dolga. Te dönthetsz úgy, hogy a nap végét, vagy éppen a közepét választod, nem számít, a lényeg, hogy csináld, és csináld minden nap.

A másik módszer annak biztosítására, hogy minden nap jusson idő a kívánságodra, nem más, mint időd „megtizedelése”. Egyszerűen vágj le 10%-ot minden megszokott napi tevékenységedre szánt időből, és az így kapott extra időt szenteld a kívánságodnak.

Lehet, hogy most azt gondold, hogy lehetetlen megrövidíteni a megszokott napi dolgaidra szánt időt, de nem az. Az időkezelés egyik legérdekesebb tétele, hogy minél kevesebb időnk van

összehozni valamit, annál valószínűbb, hogy sikerül. Ezért hasznosak a határidők. Ezért küldik vissza többen az adóbevallásukat a határidő előtti héten, mint az azt megelőző teljes hónapban. Ezért vannak dugig a boltok a karácsony előtti napon emberekkel, mert ez az utolsó nap, hogy vásárolhatnak.

A másik különös vonása az időkezelésnek, hogy minél kevesebb időnk van, annál többet teljesítünk alatta. Ilyenkor rákényszerülünk, hogy súlyozzuk a dolgokat, és a legfontosabbakra koncentráljunk, figyelmen kívül hagyva a lényegtelenet. Ezért van, hogy a nyaralás előtti napon gyakran több mindent végzünk el, mint az azelőtti megelőző teljes héten. Minél kevesebb áll rendelkezésedre bármilyen értékes forrásból, annál jobban igyekszel beosztani, hogy még ki tudj jönni belőle.

Időd megtizedelését kezd a bevett napi rutinnal. Például megtarthatod a reggeli újságolvasást, csak a rá szánt időből nyess le egy tizedet. Ugyanígy rövidítsd meg tíz százalékkal a zuhanyozásra, készülődésre, ingázásra és a munka utáni tévézésre szánt időt. Nyirbáld meg az alvásidődet. Bármit is csinálsz naphosszat, végy el belőle 10%-ot. Ez napi két és fél órát jelent a kívánságod számára, ami több is mint elég.

Munka

Hogyan vehetsz el 10%-ot a munkaidőből? Ha rendszeresen többet dolgozol napi nyolc óránál, akkor valószínűleg meg tudod majd győzni a főnököt, hogy érje be inkább nyolc órával. Különösen úgy kerülheted el a komolyabb nehézséget, ha mindketten belátjátok, hogy az elvégzett munka minősége így jobb lesz, mivel a kevesebb idő nagyobb odafigyelést és koncentrációt igényel. Te magad is frissebbnek és energikusabbnak fogod érezni magad, mert kevesebb időt töltesz majd munkával, és többet pihenéssel.

Mi van akkor, ha már most is csak napi nyolc órát dolgozol, és a főnök nem enged egy percet sem? Akkor egyszerűen csinálj magadnak egy munkakívánságot, valami olyasmit, amit nagyon szeretnél, ha megtörténne a munkahelyeden. Kézd úgy ezt a munkakívánságot, mint bármelyik másik kívánságodat. Vidd végig a Csodalámpa-folyamaton. Hogy megtaláld az ehhez szükséges időt, a munkanapon elvégzendő minden feladatból vegyél el tíz százalékot. Ez nyolc órára vetítve 48 perc. Ez majdnem napi egy óra arra, hogy munkakívánságod beteljesüljön.

Alvás

Abból kiindulva, hogy átlag napi nyolc órát alszol, ha ebből elveszel 10%-ot, megint majdnem egy órát nyersz. De vajon bölcs dolog-e megkurtítani az alvásidőt?

Ez ügyben nem adhatok orvosi tanácsot (te viszont kérd ki az orvosod véleményét, mielőtt megváltoztatnád alvási szokásaid), de azt elmondhatom, hogy mi történt, amikor én változtattam a saját szokásaimon.

Valamikor vettem egy érdekes könyvecskét, ami arról szólt, hogy hogyan aludjunk kevesebbet, és élvezzük jobban. A könyv két nagyon találó megállapítást tett. Az egyik, hogy a kellő mennyiségű alvás inkább szokás kérdésének tűnik, mint biológiai szükségletnek. Az emberi testnek nincs szüksége napi nyolc óra alvásra. Sokan vannak - egész kultúrák -, akik beérik napi hat-hét óra alvással. A másik érdekes dolog, hogy akik napi nyolc órát alszanak, esetleg „túlalusszák” magukat. A túl sok alvás ugyanúgy megroggyaszt, mint a túl kevés.

Az a gondolat, hogy a napi nyolc órás alvásom inkább megszokás volt, mint szükséglet, felkeltette az érdeklődésem - akárcsak az a tény, hogy így felszabadulhat napi egy óram a kívánságomra. Miután ennyire nagy volt a tét, úgy döntöttem, bevetem minden szokásváltoztató eszközümet (vizualizálás, megerősítés, előemlékezet és ismétlés), hogy kialakítsak egy új szokást, ami szerint pusztán napi hét órát alszom.

Az első napokban bágyadt voltam, de kis idő múltán kiderült, hogy ennyi idő simán elég. A nap folyamán több energiám volt, mint bármikor, és jobban aludtam éjjelente. Mindennek a tetejébe még megkaptam az extra kívánságteljesítő órámat. Ez évi kilenc extra munkahétnek felel meg.

Próbáld ki az időtizedelést, és majd meglátod, mire jutsz. Minden megszokott napi dolgot rövidíts le 10%-kal, és add át ezt az időt a kívánságodon való munkálkodásnak. Így a legértékesebb eszközödet - az idődet - a legfontosabb célodra fordítod - a kívánságodra. Evidencia-e vagy sem, ez a legfontosabb lépés a kívánság megvalósításához.

Adj magadnak időt!

Ha a kívánságod megvalósulása sokáig tart, adj neki sok időt. Bizonyosodj meg róla, hogy a Csodalámpa-terved elegendő időt szán-e rá. Sokszor előfordul, hogy valaki, amikor nem sikerül megvalósítani a vágyát az előirányzott időn belül, feladja, és az egészet kudarcként könyveli el. Közben kudarcról szó sincs, egyszerűen nem biztosította magának a kellő időt. Ahhoz, hogy egy kívánság valóra váljék, gyakran az ő időbeosztásához kell alkalmazkodni a sajátod helyett. Annyi időt kell rászánnod, amennyit csak megkövetel. Egy másodperccel kevesebb, és oda az egész.

A legbiztosabb módja az idővel való spórolásnak a pénzzel való spórolás. Egyszer belevágtam egy üzletbe, amiben halálbiztos voltam, hogy meggazdagodom rajta. Soha életemben olyan keményen még nem dolgoztam - napi tizenhat óra, heti hét nap. Az elején egy fillér bevétel nem volt, tehát elkezdtem felélni a megtakarított pénzem, hogy a számlákat kifizethessem. Ahogy ezek elfogytak, a hitelkártyáimról vettem fel a kölcsönöket. Amikor ezeknek is a nyakára hágtam, kölcsönkértem a családomtól. Mielőtt észrevehettem volna, egy kilométer mélyen úsztam az adósságban, és egy centit sem közeledtem a sikerhez. Amikor már sem kikönyörögni, sem kölcsönkérni nem tudtam egy fillért sem, bezártam a boltot, és valaki másnak kezdtem dolgozni.

Az üzlet nem volt rossz ötlet, de az üzleti tervem annál rosszabb volt. Egyszerűen nem volt benne biztosítva a végrehajtásához szükséges mennyiségű pénz. Meg kellett volna tartanom a rendes munkámat, és mellette, részmunkaidőben dolgozni a vállalkozáson, így meglett volna a szükséges bevétel ahhoz, hogy kihúzzam addig, amíg a vállalkozás el nem kezd nyereséget termelni.

Egy rendes állás biztosította volna az üzlet beindulásához szükséges vízszintes időt.

Évekkel később hasonló helyzettel szembesültem. Író akartam lenni. De ezúttal nem adtam fel az állásomat. Már okosabb voltam. Tudtam, hogy hónapokba telik majd, mire leírom, ami a fejemben van. Aztán újabb hónapokba, amíg eladom egy kiadónak, ha egyáltalán megveszik. Aztán megint egy évbe, mire eljut a boltokba, és újabb évekbe, mire megírok és eladok elég könyvet ahhoz, hogy egyáltalán elkezdhessem kifizetni a számláimat. Az egyetlen módja annak, hogy biztosítsam számomra a kellő vízszintes időt ahhoz, hogy sikeres író legyek, az, hogy részmunkaidőben írok, és megtartom az állásomat addig, amíg sikeres nem leszek.

Igy is tettem. Tényleg hosszú évekig tartott. Sokkal tovább, mint képzeltem volna. De végül bejött, mert nem spóroltam a kívánságom kárára. Sosem futottam ki a pénzből, így sosem futottam ki az időből. Megadtam magamnak az időt, ami a kívánság megvalósításához kellett, így az meg is valósult.

Ha megkísérelt a gondolat, hogy feladd a rendes munkád a kívánságod valóra váltásának érdekében, akkor nyugodtan tedd meg —feltéve, hogy elegendő pénz van a bankszámládon ahhoz, hogy kihúzd belőle kétszer annyi ideig, mint amennyire számítasz. Ha nincs ennyi összekapart pénzed, akkor tedd meg magadnak és a kívánságodnak azt a szívességet, hogy megtartod az állásod. Ha nincs állásod, keríts egyet, ami elég a számláid kifizetésére. Ne úgy gondold rá, mint valamire, ami a kívánságod rovására megy, éppen ellenkezőleg, tekintsd úgy, mint annak a finanszírozását, ami lehetővé teszi, hogy ne kelljen feladnod. Az állásod megadhatja neked mindazt a szükséges forrást, ami ahhoz kell, hogy mindaddig dolgozhass a kívánságodon, ameddig csak kell.

A szabadidős kívánság-teljesítés lehet, hogy nem tűnik éppen az ideális felállásnak. Lehet, hogy nem visz el oda, ahova menni akarsz, olyan gyorsan, ahogy csak akarsz, de még így is gyorsabb, mintha csódbe mennél. És tényleg működik. Fiatalemberként Albert Einstein szabadalmi adminisztrátorként dolgozott. És a szabadidejében felfedezte a relativitáselméletet. Minden lehetséges, ha elég időt adsz neki.

Használd ki az időd!

Ha már egyszer megadtad magadnak a kellő időt, használd is ki. Én akkor érzem magam a legidegesebbnek és a legkevésbé produktívnak, amikor csak úgy átrohanok egy feladaton. De amikor megengedem magamnak, hogy jól kihasználjam az időm, akkor kiengedek, és a munkám minősége javul. Kreatívabbnak, energikusabbnak érzem magam, és több mindent végzek el.

Ami még fontosabb: még jobban is élvezem. Szinte bármilyen feladatot élvezek, ameddig nem ész nélkül kell végigszaladni rajta, hogy máris belevághassak a következőbe. Még a házimunkák, mint a mosogatás és fűnyírás is elvesztik robotolás jellegüket, ha elég időt szánoztatunk rájuk.

Amikor kihasználom az időm, engedélyt adok magamnak, hogy élvezzem, amit csinálok. Ez még akkor is beválk, ha egy határidővel állok szemben. Valahányszor azt veszem észre, hogy a határidővel többet foglalkozom, mint magával a munkával, kitolom, hogy egy kis lélegzethez jussak. Ha egyszer kihasználhatom az időmet, akkor élvezhetem, amit csinálok, és akkor a legvalószínűbb, hogy jó munkát végzek.

Adj magadnak időt, és látni fogod, hogy élvezed, amit csinálsz. Élvezd, amit csinálsz, és látni fogod, hogy máris megcsináltál mindent, ami csak kívánságod valóra váltásához kellett.

Problémák

A problémák az élet jelei. Azon emberi lényeket, akiknek nincsenek problémáik, onnan lehet felismerni, hogy koporsóban fekszenek a föld alatt. Tehát ne akard, hogy kevesebb problémád legyen, hanem akard azt, hogy ügyesebben tudd megoldani őket.

A problémák azért léteznek, mert a dolgok sokkal többféleképpen alakulhatnak rosszul, mint jól. Egy szót százféléképpen lehet rosszul leírni, de helyesen csak egyféleképpen. Egy matematikai kérdésre lehet ezer rossz válasz, de jó csak egy. Több módja van egy üzlet elrontásának, mint nyélbeütésének.

A kívánság valóra váltása abból áll, hogy megoldj minden felmerülő problémát. Születésünkkel megkapjuk a világ legjobb problémamegoldó-gépezetét: az emberi agyat. A trükk, amivel megoldható minden probléma, mindössze az, hogy rá kell venni ezt az agyat arra, hogy azt tegye, amihez a legjobban ért - azaz gondolkozzon.

Ami most következik, az egy háromlépcsős gondolkodási folyamat, ami segíteni fog megoldani mindenfajta elképzelhető problémát.

1. Döntsd el, hogy mi a megoldandó probléma!

Tegyük fel, hogy egy hétfő reggel, amikor felébredsz egy kéthetes szabadság után, azt veszed észre, hogy nem tudsz felöltözni, mert annyit híztál, hogy semmi sem jön rád. Mi itt a valós probléma:

- A) A tested túl nagy.
- B) A ruháid túl kicsik.
- C) Nincs mit felvenned a munkába.

A válasz: ezek mind valós problémák. Még csak el sem kezdhetsz a megoldáson gondolkodni, amíg el nem döntöd, hogy ezen gondok közül melyiket akarod megoldani. Ha úgy döntesz, hogy mindet, akkor is ki kell választanod az elsőt.

2. Válaszd ki a megoldást!

Nem pusztán csak egy módon lehet megoldani egy problémát. Például ha nincs mit felvenned a munkába, elrohanhatsz ruhát venni. Vagy kérhetsz kölcsön. Vagy varrhatsz. Vagy otthagyhatsz az állást.

A megoldás, amit kiválasztasz, mindig az elérendő eredménytől függ. Például, ha egy boldogtalan házasságban találsz magad, akkor választhatsz, hogy meg akarod-e menteni, vagy inkább ki akarsz szállni. Ha az állásod zsákutca, akkor akarhatsz előléptetést, áthelyezést, vagy másik munkáltatót. Ha lerobban a kocsid, akkor vehetsz újat, vagy megjavíttathatod. Ha kiválasztottad az elérendő célt, akkor ki tudod választani az oda vezető utat.

Az ötlet-hajtsza

Az új megoldások egész garmadáját tudod összeszedni még a legkeményebb problémára is, ha a megoldást nem tekinted másnak, mint egy, a megfelelő kérdésre adott válasznak. Csak tedd fel magadnak a kérdést, és figyelj a válaszáidra. Ismerősnek hangzik? Ugy is kéne. Ez egy egyszerű ötlet-hajtsza, és azt már ismered. Íme az ötlet-hajtsza öt lépése, ami segít minden problémát megoldani:

1. Írd le a megoldandó problémát egy kérdés formájában egy üres lap tetejére.

Hogy felszabadítsd az agyad problémamegoldó képességét, nincs más dolgod, mint feltenni a kérdést, és figyelni a válaszokat.

2. Írj le mindent, ami beugrik.

Tedd fel magadnak a lap tetejére írt kérdést, és jegyezd le minden beugró választ.

3. Fogadj hálával mindent, ami eszedbe jut.

Az agyad egy aranybánya. Aknázd ki minden kincsét. Kezelj minden gondolatot úgy, mintha aranyrög volna.

Bízz magadban! Még a legbizarrabb ötletedről is kiderülhet, hogy kiváló. Vagy az is lehet, hogy a legjobb ötleted egy gyalázatos gondolat mögé bújt, és amíg az elő nem jön, addig az aranyra is hiába vársz.

4. Meg ne álljon a tollad!

Kösd ki magadban, hogy az ötlethajszja egy, vagy két, vagy öt percig fog tartani. Aztán fel se emeld a tollad, amíg az idő el nem fogyott.

5. A kritikát halaszd későbbre!

Írj, ne ítélkezz! Arra bőven lesz időd később.

Amikor véget ért az ötlethajszja, akkor a kezdedben lesz az adott problémára a lehetséges megoldások listája. Ekkor kiválaszthatod a követendőket, a többit meg félreteheted.

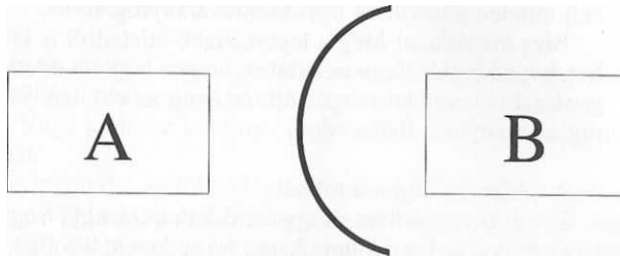
Minél többet gyakorolod az ötlethajszát, annál jobban fog menni. Mire észrevenned, már úgy fogod darálni a használható megoldásokat, mint a hét napjait.

Keress legalább két megoldást!

Minden problémára legalább két megoldás van, de lehet, hogy sokkal több. Ahogy találsz egyet, keress egy újat, majd megint egy újat. Tartsd nyitva a szemed. Ahelyett, hogy az egyetlen tökéletes megoldásra vadásznál, keresd a legjobbat a lehetőségek közül. Aztán keress további alternatívákat. Tegyé fel magadnak újabb kérdéseket, és figyelj az újabb válaszokra. Amíg ezt teszed, azgyad ezüsttálcán fogja kínálni őket.

Közelíts a problémához új nézőpontból!

Az alábbi ívet minek neveznéd, homorúnak vagy dombornak?



A válasz nézőpont kérdése. Ha jobbról nézed, azaz B felől, akkor homorú. Ha balról, tehát A felől, akkor domború. A nézőpont egyszerű megváltoztatásával a „valóságról” alkotott képed éppen az ellenkezőjére változhat.

Amikor legközelebb egy új problémával szembesülsz, tekintsd egy új perspektívából. Lehet, hogy az egész új értelmet nyer, és egy halom új megoldást szül. Például, a fűrészmalom tulajdonosai mindig is rengeteget törték a fejüket, hogy mit is csináljanak a temérdek fűrészporral. A tárolása gondot jelentett, és drága volt. Egyszerűen hozzátartozott a faipar használhatatlan szemetéhez, amíg egyszer csak jött valaki, és új szemszögből vette szemügyre a dolgot. Szemét helyett ez az ember nyersanyagot látott. Fűrészpor helyett pozdorjabútorokat. Egy kis enyvet kevert a fűrészporhoz, formára préselte, körbetekerte valami mutatós tapétával, és egy csapásra kitalált valamit, amivel gazdag lett, és lehetővé tette a fűrészmalom számára, hogy pénzt keressenek a fűrészporon, aminek az elszállításáért eddig ők fizettek.

Minden „megoldhatatlan” probléma egy megoldás magja. Ahhoz, hogy meglásd ezt a megoldást, magát a problémát kell új fényben szemügyre vened. Minden problémát vizsgálg friss szemszögből, és egy sor új megoldás lesz a jutalmad.

Keressd a kézenfekvőt!

A legenda szerint egy csúcsforgalmas órán egy kamion beszorult a Holland-alagútba New Yorkban. A kocsit túl magas volt ahhoz, hogy előbbre menjen, és túl erősen szorult be ahhoz, hogy kitolathasson. A kivonult rendőrök odahívták a tűzoltókat. Összedugták a fejüket, és előálltak az egyetlen logikusnak tűnő megoldással: lángvágóval levágják a kamion tetejét, és kihúzzák az alagútból.

Ekkor egy autó érkezett a szemközti sávból. A benne ülő kislány megkérdezte a papájától, hogy miért nem eresztik egyszerűen ki a kamion kerekeiből a levegőt? A papa megkérdezte a rendőröket. Azok a fejüket vakarták, zavarba jöttek, majd megfogadták a kislány tanácsát. Percekkel később a kamion kint volt az alagútból.

A kislány túl fiatal és túl naiv volt ahhoz, hogy bonyolult megoldásokat keressen, tehát talált egy könnyűt. Ezt tartsd a fejedben, amikor legközelebb nehéz problémával szembesülsz. Keresd a megoldást az orrod előtt, ahol annyira nyilvánvaló, hogy észre sem veszed. Mint amikor nem találsz egy pár zoknit a szekrényben, mert ott van az orrod előtt az ágyon.

Mi lenne, ha?

Mi lenne, ha legközelebb, amikor azt mondd *„Ez soha nem fog menni”*, gyorsan hozzátennéd *„De mi lenne, ha mégis megpróbálnám?”*

Amikor azt kérdezed, *Mi lenne, ha . . . ?*, akkor megadod magadnak az esélyt, hogy kipróbálj minden lehetőséget, kockázat nélkül. Ezzel megnyitod az utat olyan lehetőségek előtt is, amelyek egyébként esetleg rejtve maradtak volna előled. Így egy probléma minden potenciális megoldását feltárhatod, nem csak azokat, amelyek a közhiedelem szerint jónak tűnnek. Felfegyverkezve a választási lehetőségek szélesebb skálájával javulnak esélyeid a sikerre.

Adj magadnak tanácsot!

A kreatív megoldások keresésének egy másik módja a következő kérdés feltétele:

Ha találkoznék valaki mással, akinek ugyanez a gondja van, mit tanácsolnék neki?

Tegyük fel például, hogy foglalkozást szeretnél változtatni. Újra akarod kezdeni egy másik területen, ami érdekel, ahelyett, hogy ugyanabban az agytompító állásban töltenéd el hátralévő éveidet, amelybe belepottyantál az iskola után. De van egy eltartandó családod, vannak kifizetendő számláid, és van havi jelzáloghitel-törlesztésed. Hogyan válthatsz munkát anélkül, hogy feladnád jelenlegi életszínvonalad?

Ahhoz, hogy megtaláld a választ, képzeld el, hogy egy repülőn ülsz, és beszélgetésbe elegyedsz a melletted ülő utassal. Elmondja neked, hogy majd' belehal a vágyba, hogy végre foglalkozást váltson, de jelen életnívóját nem tudja feladni. Mit tanácsolnál neki?

Azt mondanád, hogy változtasson, vagy tíz év múlva ugyanebben a nyomorúságos helyzetben lesz? Vagy azt, hogy annival jobban fog teljesíteni egy állásban, amit szeret, mint egy olyanban, amit utál, hogy még jobban is fog élni, mint azelőtt? Esetleg, hogy a jól végzett munka és a boldogság érzése többet ér, mint háromévente új autót venni? Hogy az élet túl rövid ahhoz, hogy elvesztesse egy rossz szakmában? Persze, hogy ezeket tanácsolnád! Mégpedig azért mondanád mindezt, mert tanácsot adni jóval könnyebb feladat, mint megfogadni.

Egy jó tanácsot megfogadni igenis nehéz munka - sokszor túl nehéz is -, ezért legtöbbször inkább elrejtje maga elől saját legjobb tanácsait. Hogy mégis profitálhassunk belőlük, úgy kell tenünk, mintha valaki másnak adnánk őket.

Még csak ne is gondoldj rá!

Olyan gyakran hívom fel a feleségem a munkahelyén, hogy anélkül tárcsázom a számát, hogy előtte gondolkodnék. De ha megkérdeznéd tőlem a számot - ha arra kérnél, hogy gondolkodjak -, akkor fejben le kéne tárcsáznom ahhoz, hogy fel tudjam idézni. Emlékszel még az autózás leckéidre? Először meg kellett tanulnod a KRESZ-t, a jobbkéz-szabályt, a sebességhatárokat, a biztonságos autózás feltételeit. Aztán megtanultad kezelni a járművet. Tekerni a kormányt, nyomni a pedálokat, kapcsolni a váltót. Később mindezt be kellett gyakorolni egyszerre, lehetőség szerint anélkül, hogy porrá törnéd magad és a kocsit. Végül minden tudásodat összeszedve ki kellett merészkedni egy igazi autópályára, és valahogy elmanőverezni azt a másfél tonnás ágyúgolyót, amiben ültél A pontból B pontba, miközben másik ágyúgolyók százai söpörtek el melletted száznegyvessel. Mindezt magad és szerencsétlen oktatód lemeszárulásának mellőzésével. És mindez idő alatt mindent az eszedben kellett tartanod, amit előzőleg a biztonságos vezetésről tanultál.

Persze nem tarthattál mindent egyszerre észben, vagy legalábbis nem tudatosan. Egyáltalán nem tudtál jól vezetni, amíg meg nem tanultál tudat alatt vezetni. Minél jobban vezetsz, annál kevésbé tudatosak a cselekedeteid. Heteken belül nem csak a megengedett sebességgel tudtál kényelmesen haladni, hanem azt mesz-sze túllépve is — az egyik kezében egy kólával, a másikban egy hamburgerrel, a harmadikkal a kedvesedet ölelted, és közben lazán cseverésztél a hátsó ülésen utazó párral.

Az ember több, mint amennyit kívülről látni. Az agyad legfontosabb része, ami felel az érzelmeidért, a képességeidért, a memóriáidért, és a legmélyebb gondolataidért, nem más, mint a tudatalattid. A nagy részed a felszín alatt van. Lehet, hogy nem tudod, hogy ott van, vagy hogy mit csinál, de ő csinálja a műsort - a te műsorodat. Tudatalattid messze a leghatalmasabb eszköz, amit a problémamegoldásban felhasználhatsz. Ahhoz, hogy szabadjára engedd erejét, csak azt kell megtanulnod, hogy hogyan hagyj gondolkodni helyetted.

Ugye írtál életedben úgy dolgozatot, hogy tudtad egy kérdésre a választ, de egyszerűen nem ugrott be, amíg bent voltál a teremben? Aztán kicsöngették, te kísértáttál az osztályból, és a válasz

hirtelen bekattant. A tudatalattid végre kiadhatta neked a megoldást, ahogy a tudatos éned leszállt a problémáról. Itt rejlik a tudatalatti kihasználásának titka. Ereszd el a problémát a tudatos éneddel, és a tudatalattid leszállítja a választ.

Legjobb gondolataid a tudatalattiból jönnek - ezért érkeznek gyakran olyan furcsa helyeken és időben, mint a zuhanyzó alatt, vagy az ágyban elalvás előtt, vagy a munkába tartva, mialatt a tudatos én valami mással van elfoglalva.

Hogy felhasználhasd tudatalattid a problémamegoldásban, kövesd ezen lépéseket:

1. Alakítsd át a problémát kérdéssé, és a kérdést tedd fel magadnak!

Például, ha az a problémád, hogy örökké elalszol munka közben, akkor legyen a kérdés: Hogyan maradjak éber és energikus egész nap?

2. Ha egyszer feltetted magadnak a kérdést, akkor ne foglalkozz vele többet, és csinálj valami mást!

Lehet, hogy a válasz órákig, vagy akár napokig is várat magára. De ne félj, jönni fog. Ha félsz, akkor lehet, hogy nem. Akkor lehet, hogy valahol a színfalak mögött fog bujkálni, mint egy túl lámpalázás színész, amíg valami másra nem fordul a figyelmed.

Ha két-három napon át késik, akkor tedd fel magadnak újra a kérdést, és megint felejtse el. Ezt a folyamatot ismételd, amíg a válasz meg nem jön. Bízz a tudatalattidban. Számíts a válaszokra. Jönni fognak.

3. Írd le a válaszokat abban a pillanatban, ahogy eszedbe jutnak!

Az ötletek olyanok, mint a lottószelvények. Nem lesz belőlük pénz, ameddig ki nem töltöd és be nem dobod őket.

Amikor papírra veted a gondolataidat, azzal jelzed a tudatalattidnak, hogy figyelsz, és ezzel arra indítod, hogy adjon neked valamit, amire figyelni érdemes. Ha figyelmen kívül hagyod a közléseit, le fog állni velük.

Azzal, hogy megfogadásuk pillanatában leírod az ötleteidet, megragadod azokat is, amelyek különben újra elnyelődnek a tudatalattidban, mint horogról lecsusszanó halacska a tengerben. Ha azt hiszed, hogy egy ötlet ott fog csücsülni a fejedben napokig vagy órákig, vagy akár csak percekig, azzal bolonddá teszed magad, és elpazarolod a legértékesebb forrásodat. A leghalványabb tinta is csodálatosabb a legjobb memóriánál. Amit leírsz, nem felejtetted el. Ha leírod a gondolataidat mielőtt elvesznének, sosem vesznek el.

En tartok egy jegyzetömböt és egy tollat mindenhol, ahová csak beteszem a lábam - a kocsiban, a fürdőszobában, az aktatáskámban, az ágyam mellett, a zsebemben - arra az esetre, ha esetleg támadna egy ötletem. Egyetlen egyet sem akarok elveszíteni csak azért, mert nem volt annyi eszem, hogy leírjam. Semmi sem ér többet, mint egy időben érkezett ötlet; és semmi sem értéktelenebb, mint egy időben érkezett, de később feledésbe merült ötlet. Egy ötletet elveszteni szörnyűség - *mindig írd le!*

A lefekvés utáni perceknél nincs megfelelőbb idő arra, hogy feltegyél magadnak egy problémamegoldó kérdést, mert legkiválóbb gondolataink egy része éppen álmunkban születik. Sokszor ezért döntünk úgy egy nehéz döntés előtt, hogy még alszunk rá egyet.

Ha kérdezel magadtól valamit lefekvéskor, ne rágódj rajta többet. Hagyd a választ megjönni magától. Engedd magad elaludni abban a kellemes tudatban, hogy a megoldás készen vár reggelre. Ha folyton a kérdésen gondolkodsz tudatosan, azzal csak feleslegesen ébren tartod magad. De ha alszol rá egyet, akkor hagyod, hogy a tudatalattid elvégezze a munkát, amíg te pihensz.

Mint bármi más, amit el akarsz sajátítani, tudatalattid felhasználása is gyakorlást igényel — de ez a gyakorlás igazán könnyű. Mindössze annyit kell tenned, hogy kérdezel magadtól, és felírod a választ. Minél jobban megdolgoztatod a problémamegoldó izomzatod, annál erősebb leszel, és annál könnyebben fogja legyűrni a közéd és a kívánságod megvalósulása közé álló akadályokat.

Tedd meg a szükséges lépéseket a probléma megoldásához!

Kétféle embertípus létezik, aszerint, hogy ki mit csinál, amikor szembesül egy problémával. Az első azt kérdezi: Miért pont én? A második: Mit fogok tenni a megoldásért? Ebben az egyetlen kérdésben benne van a különbség győztes és vesztes, nagy és jelentéktelen, erős és gyenge között.

Bármilyen idióta meg tudja mondani, hogy mi baja a világgal. Az önálló, kezdeményezőképes emberek azonban tenni is akarnak valamit ellene. A világ legjobb megoldása sem old meg egyetlen problémát sem, ha nincs, aki végrehajtsa a szükséges teendőket. Cselekedj, és megoldod a problémát. Ne cselekedj, és magad is problémává leszel.

Segítség

Te, és csak te felelsz kívánságod megvalósulásáért. Te mozgatod a szálakat. A siker egyedül rajtad áll vagy bukik. De legfőbb erőforrásaidd a társaid.

Minden erőfeszítésed megsokszorozható azáltal, hogy másokat is bevonsz. Mások rendelkezhetnek olyasmikkel, amivel te nem; lehetnek más ötleteik, lehet más nézőpontjuk, más tehetségük, tapasztalataik, összeköttetések és bankszámláik. Azzal, hogy bevonsz másokat, az ő forrásaikat saját forrásaiddá teszed.

Meglévő ismerőseid segíthetnek segítséget kérni szinte bárkitől az országban. Tegyük fel, hogy egy amerikai főiskolai diák vagy, és szeretnél egy szívességet kérni az Egyesült Államok elnökétől. Először olyasvalakivel beszélnél, akit már ismersz - egy tanárral, a dékánnal, az edzővel vagy éppen azon cég főnökével, amelyiknél a szakmai gyakorlatod töltötted. Tegyük fel, hogy a főnököt választottad. Ő alighanem ismer egy-két „magas beosztású polgárt”, akik egyike biztosan ismer egy kongresszusi képviselőt. A képviselő pedig nyugodtan felhívhatja az elnököt. Az akcióterv mindössze négylépcsős - ha ilyen könnyen el lehet érni akár az Egyesült Államok elnökét, akkor elérhetsz bárki mást is, akit csak akarsz.

Képzeld el valakit, aki segíthet valóra váltani az álmod. Ha könyvet írtál, akkor egy kiadót. Ha az álomállásra vadászol, akkor egy fejvadászt.

Ha a nagy áttörést színészként képzeled, akkor egy hollywoodi producert. Ha diplomát szeretnél, akkor egy tanulmányi osztályvezetőt. Képzeld el bárkit ebben az országban - vagy akár az egész világon -, és képzeld el, hogyan érhetnéd el azokon az embereken át, akiket már most is ismersz.

Például tegyük fel, hogy azt akarod, önéletrajzod jusson el azon egyetlen egy ember kezébe, aki felvehet téged megálmodott munkakörödbe. Legyen mondjuk ő a CBS tévétársaság egyik alelnöke. Keress valakit, aki a CBS-nél dolgozik. Ha ilyet nem ismersz, akkor keress valakit, aki ismer. Ha már megvan a CBS-es embered, akkor ő biztosan ismerni fog valakit a cégnél (egy főnököt, vagy egy főnök főnökét), aki ismerni fog valaki mást (egy nagyfőnököt), aki ismeri az alelnököt. Ilyen egyszerű az egész. Igazság szerint minél sikeresebb és magasabb állású a személy, akivel fel szeretnéd venni a kapcsolatot, annál könnyebb őt elérni, hiszen annál több ismerőse van.

Az emberek rengeteg módon tudnak a segítségedre lenni. Kaphatsz tőlük tanácsot, pénzt, hasznos visszajelzéseket, érzelmi támogatást, vagy bármi mást. Rajtuk múlik, hogy látványos sikerben, vagy magányos kudarcban lesz részed. Megadhatnak neked mindent, amire csak szükséged lehet kívánságod valóra váltásához. Csak egy a bökkenő: ha a segítségükre vágysz, akkor azt előbb kérned kell. Ha megteszed, lehet, hogy egyből nyert ügyed van. Tehát, következzen most egy öt lépésből álló stratégia, amely segíthet pozitív választ kicsikarni egy elutasító NEM helyett.

1. Kérésed legyen konkrét!

A legjobb módszer arra, hogy segíts valakinek, hogy segíthessen rajtad, az az, hogy konkrétan megmondod, mit szeretnél. Elvégre, ha a segítőtársad nem tudja a pontosan, hogy mit akarsz tőle, akkor hogy várhatod tőle, hogy segítsen? Ha már itt tartunk, ha te magad sem tudod, hogy mit akarsz, akkor hogyan akarsz egyáltalán mástól kérni szívességet?

Segíts a segítődnak segíteni. Ha rábírod az üres rubrikák kitöltését, akkor lehet, hogy rosszul fogja kitölteni őket. Vagy az is lehet, hogy egyáltalán nem fog segíteni, mert nem érti, hogy mit akarsz tőle. Persze, ha már te sem érted, akkor ő hogy is érthetné?

Légy konkrét. Ha pénzt kérsz, akkor mondj pontos összeget, és hogy mikor akarod megkapni. Ha azt akarod, hogy bemutassanak valakinek, akkor mondd meg, hogy mikor, kinek, és mit mondjon rólad a segítőtársad. Ha tanácsot kérsz, akkor egy adott probléma konkrét megoldása felől érdeklődj. Ha érzelmi támogatásra vágysz, akkor pontosan mondd el, hogy mire van szükséged. Ha nem vagy konkrét, amikor kérsz, akkor nem fogsz kapni.

2. Attól kérj, aki adhat!

Mielőtt segítséget kérsz valakitől, tedd fel magadnak a kérdést: Meg tudja adni nekem ez az ember, amire szükségem van, vagy nem? Ha a válasz Nem, akkor keress valaki mást.

Ha pénzt akarsz, akkor válassz olyat, aki adni tud, vagy legalább ismer valakit, aki adhat helyette. Ha előléptetést vagy új munkát akarsz, akkor olyasvalakit keress, aki előléptethet, munkát adhat, vagy össze tud hozni valakivel, aki megteheti mindezt. Ha el akarsz adni valamit, akkor

keress valakit, aki meg tudja venni. Ha venni akarsz valamit, keress valakit, aki el akar adni. Ha már egyszer vállalod a kéréssel járó kényelmetlenséget, akkor legalább menj biztosra, hogy olyantól kérsz, aki adhat.

A legfontosabb - és a legtöbbször félreértett - eset az, amikor tanácsot kérsz. Az első reflexünk ugyanis az, hogy attól kérünk tanácsot, akit a legjobban ismerünk. Azonban az esetek túlnyomó részében ezek az emberek, amilyen segítőkészek, annyira kevésbé vannak segítségünkre.

Például ilyen az, amikor megkérdezzük szüleinket, hogyan legyünk gazdagok, miközben nekik maguknak sohasem sikerült meggazdagodniuk. Vagy megkérdezzük a legjobb barátunkat, hogyan jussunk előbbre a munkahelyünkön, miközben őt mindenhol kirugdossák. Netán tanácsot kérünk a szomszédtól, hogyan fogyhatnánk le, pedig már a múlt héten vásárolt ruhájába sem fér bele. Ők mindnyájan jót akarnak, csak egyszerűen nem tudják, mi a jó. Nem tudnak eleget az adott témáról ahhoz, hogy valóban segítségünkre lehessenek.

Ameddig valaki még nem járt ott, ahová te el akarsz jutni, addig feltehetőleg nem tudja elmondani neked az odavezető utat. Ha jó tanácsot akarsz, akkor keress valakit olyat, aki már elérte azt, amire vágyasz, és saját tapasztalatából tudja elmondani, hogy hogyan érheted el te is. Ahhoz az emberhez fordulj, aki segíteni tud.

3. Intézd úgy, hogy annak is megérje, akitől a segítséget kéred!

Van olyan ember, aki szeretetből segít, van aki együttérzésből - de bárki szívesen segít, ha ez az érdekében is áll. Ha azt akarod, hogy valaki segítsen, intézd úgy, hogy megérje neki.

Amikor kérsz valamit, a másik fél fejében óhatatlanul felmerül a kérdés: Mi ebben a jó nekem? Az, hogy hogyan válaszolod meg ezt a kérdést, nagyban befolyásolja az illető segítőkészségét.

Nem elég egy egyszerű, ésszerű javaslatot tenned, hanem azt annyira előnyösnek kell mutatnod, hogy a másik fél hibának tartsa visszautasítani. Ha módot találsz arra, hogy jobbá tedd az életét, ő is boldogan segít majd jobbá tenni a tiédet. Ha rájössz, hogyan válhatsz hasznára, meg fogsz lepődni, hogy mennyire igyekszik majd a hasznodra lenni. Nem kell meggyőződnöd, vagy nyomást gyakorolnod rá. Egyszerűen érdekeltté kell tenned. A többi majd megy magától.

4. Légy őszinte!

Ez alatt nem azt értem, hogy viselkedj őszintén, hanem azt, hogy valóban légy őszinte. Itt nem arról van szó, hogy milyennek tudod mutatni magad, hanem arról, hogy mit érzel. Igazán akarod, amit kérsz? Ha nem, hogyan várhatod, hogy valaki igazán meg akarja adni neked? Biztos vagy abban, hogy mit is szeretnél? Ha nem, akkor a másik fél is bizonytalan lesz abban, hogy segítsen-e.

Ha valami miatt vívódsz belül, az kifelé is mindig meglátszik. Ez pedig arra ösztönzi a többieket, hogy kételkedjenek, és megtagadják a segítséget. Ha kétségeid vannak szándékaidat illetően, először mindig magadat győzd meg, mielőtt még bárki mást próbálnál meggyőzni. És akkor, amikor te már abszolút biztos vagy abban, amit akarsz, akkor már kérheted mástól is, teljes meggyőződéssel, igazán őszintén. Minél inkább meg vagy győződve saját szándékaidról, annál valószínűbb, hogy mást is meg fogsz tudni győzni róluk.

5. Addig kérj, amíg nem kapsz!

Egyesek amint meghallják azt a szót, hogy Nem, azonnal feladják. Mások ilyenkor egyszerűen keresnek egy nagyobb kalapácsot, és addig ütnek vele, amíg azt nem hallják, hogy Igen. En egyik módszert sem ajánlanám.

A Nem azt jelenti, hogy amit csinálsz, az nem jön be, tehát csinálj valami mást. Ilyenkor nem kalapácsra van szükséged, hanem kulcsra — egy kulcsra a másik ember szívéhez.

Lehet, hogy még nem tetted fel a megfelelő kérdést. Lehet, hogy még nem intézted el, hogy a másiknak is megérje neked segíteni. Lehet, hogy nem voltál elég konkrét. Lehet, hogy nem voltál őszinte. Valahol az út mentén elfelejtettél megtenni valamit, ami arra ösztönözte volna a másik embert, hogy segítsen. Tehát próbálkozz valami mással. Vagy valaki mással. És próbálkozz, amíg el nem éred, amit akarsz. Ha állandóan addig próbálkozol, amíg meg nem kapod, amit akarsz, mindig meg fogod kapni amit akarsz.

Összpontosítás

Lehet, hogy amikor gyerek voltál, te is játszottál azzal, hogy egy nagyító segítségével beleéged a monogramodat egy deszkába. És tudod mi volt az, ami a Nap langyos sugarait perzselő hősugárrá alakította?

A fókusz. Vagy magyarul az összpontosítás. Az összpontosítás a dolgoknak egyetlen pontba való sűrítése. Az összpontosított energia megteheti azt, amit ugyanaz a mennyiségű szétszórt energia soha.

A legtöbbször olyan, mint a Nap egy meleg nyári délelőttön: szétsugározzuk energiánkat mindenfelé, bármiféle konkrét cél nélkül, így az egyik nap pont arra jó, hogy kitöltsd az időt a következő napig.

A sikeres emberek ezzel szemben olyanok, akár a nagyítóüveg. Összpontosítják az energiájukat – és az idejüket és a tehetségüket – pontosan arra az egyetlen dologra, amit el akarnak érni. Ők tudják jól, hogy az erejük akkor a legnagyobb, amikor egyetlen pontra koncentrálnak. Nem jobbak a többi embernél, még csak nem is okosabbak vagy értékesebbek. Nincs több idejük, energiájuk, vagy tehetségük. De jobban tudnak összpontosítani. Az összpontosítást használják arra, hogy elérjék azt, ami látszólag meghaladja képességeiket.

Ha a legnagyobb pozitív hatást akarod gyakorolni az életedre, koncentrálj a legkisebb pontra. Koncentrálj az időre, az energiádra és a tehetségedre arra az egyetlen dologra, amit a leginkább el akarsz érni.

A katonai stratégiák ezt csapatösszevonásnak hívják. Ők tudják, hogy egy csatát úgy lehet megnyerni, ha minden erejüket egyetlen pontba vonják össze az ellenség ellen, ahol így könnyen legyőzhetik. Ugyanez a taktika segíthet kívánságod valóra váltásában is. Gondolj az „ellenségre” úgy, mint akadályra közted és kívánságod megvalósulása között. Aztán pedig összpontosítsd minden erőfeszítésed ezen akadály legyűrésére.

Az összpontosítás azt jelenti, hogy a kívánságodat teszed az első helyre, megelőzve minden más, a figyelmedre számot tartó dolgot. Minden nap biztosítsd időt a kívánságod számára – fél órát, egy órát, két órát, bármennyit, amennyit meg tudsz takarítani – mielőtt még időt szakítanál bármi másra. Ez nem azt jelenti, hogy fel kell adnod minden más, hanem egyszerűen csak azt, hogy nem hagyod, hogy bármi miatt is fel kelljen adnod a kívánságodat. Na, ezt hívják összpontosításnak.

Tartsd a kívánságod a szemed előtt!

Annak érdekében, hogy a kívánságra összpontosíthass, tartsd mindig a kezved ügyében. Vannak, akik olyan helyre teszik, ahol látják minden nap - mondjuk a fürdőszobai tükörre, a kocsí műszerfalára, vagy a számítógép monitorára. Mások inkább felírják egy cédulára, azt beteszik a pénztárcájukba, és amikor csak akad egy kis idejük a nap folyamán - metróra várva, vagy sorban állva a pénztárnál a szupermarketben - előveszik, és elolvassák.

Van egy különösen jó módszer, mégpedig az, hogy olvasgatás helyett inkább sokszor leírod a kívánságod. Az újra meg újra leírás valósággal beleégeti az agyadba, ráadásul kellően motivál arra, hogy kihagyj minden felesleges szót. Márpedig minél rövidebb a kívánság, annál nagyobb az érzelmi töltésének ereje.

Erősítsd meg a kívánságod!

Én azt a módszert találtam a legeredményesebbnek az összpontosítás fenntartására, hogy elismélttem minden nap, akár egy megerősítést. Fennhangon ismételtetem, mély

átéléssel, amíg csak igazán belém nem rögzül. Nem az ismétlések száma a lényeges, hanem az átélés mélysége.

A megerősítést minden napon ugyanazon időben és helyen mondom el - a kocsiban, úton a munkahelyemre -, ezáltal pedig egy szokássá alakítottam. Minden áldott reggel, amikor beülök a volán mögé, az első gondolatom a kívánságom. Ez az egész reggeletem azzal a nagyszerű érzéssel tölti meg, hogy jól indul a nap, mert tudom, hogy a kívánságomra fog összpontosulni a figyelmem.

Egy másik módja annak, hogy az ember örökké szem előtt tartsa a kívánságát, a heti eredményjelentések elkészítése. Ezek a jelentések be vannak építve a Csodalámpa-tervembe és a heti határidőnaplómba. Feljegyzem, hogy mennyit haladtam előre a múlt héten, és összevetem azzal, amit eredetileg terveztem. Ez segít a mérföldkövekre és a határidőkre koncentrálnom, és így még időben tudok változtatni, mielőtt még túl késő lenne.

A sűrű időbeosztás által diktált rohanásban persze megkísérthet a gondolat, hogy most inkább átugranád az eredményjelentést. Elvégre úgyis tudod, hogy mit értél el a héten, nem igaz? Nos nem. Ha kihagyod az eredményjelentést, ne lepődj meg, ha egy hónappal, vagy akár fél évvel, egy évvel később egyszer csak rádöbben, hogy rossz úton jár. Ha van ennyi elvesztegetendő idő, akkor csak hagyd ki nyugodtan a jelentéseket. De ha azt akarod, hogy minden napod számítson, akkor kövesd nyomon a fejlődésed, és tartsd magad a tervedhez. Ez jobban segít összpontosítani, mint bármi más.

Egyszerre csak egy kívánság

Ha leírod a kívánságod minden nap, megerősíted minden nap, és elkészíted az eredményjelentést minden héten, akkor rettentően tettekre sznek fogod érezni magad. Ha mindezt egyszerre több kívánsággal próbálsz megtenni, az csak iszonyú fárasztó lesz.

A kívánságok azért hoznak eredményt, mert a kívánás is egyfajta munka. Ha túl sok ilyen munkát szakítasz a nyakadba, akkor elveszted a tettered és a lelkesedésed. Ne tedd az életed robottá, tedd inkább örömmé. Dolgozz egyszerre egy kívánságon. Az erő az összpontosításból fakad, az összpontosítás pedig a fontossági sorrendből. Tehát állítsd fel a fontossági sorrendet. Döntsd el, hogy mi a legfontosabb elérendő célod, és munkálkodj rajta, amíg el nem éred. Amint beteljesítetted ezt a kívánságot, ugorhatsz a következőre, és megint a következőre, és megint a következőre, amíg egyszer csak egy szép napon visszatekintve meg nem látod magad mögött a valóra váltott álmok ragyogó sorát.

Újraösszpontosítás

Egy Londonból New Yorkba tartó repülőgép a repülési idő 95%-át a pontos pályáján kívül tölti. A pilóta az ideje java részét azzal tölti, hogy erre a pályára visszaterelje a gépet.

Te is valami ilyesmire számíthatsz, amikor valóra váltani igyekszel a kívánságod. Megváltozhatnak a körülmények, a terved, vagy akár maga a kívánságod. Mindenfajta létező gonddal szembesülni fogsz. Mindezek következtében te is szinté mindig picit le leszel csúszva az optimális pályáról. Ezen nem kell fennakadni, csak összpontosíts újra. Végezd el a szükséges korrekciókat. Folyamatosan igazíts a dolgokon, összpontosíts, összpontosíts újra, amíg csak el nem éred a célotat. Ez a távlatokban gondolkodás titka, hogy bármikor újraösszpontosíthatsz, amikor csak kell. A sikeres emberek nem azért sikeresek, mert folyton a jó úton járnak, hanem mert bármikor vissza tudnak találni a helyes útra. Tudják, hogyan kell újra visszajutni, bármilyen messze is sodródjanak.

A szerencse

Az agyunk olyan, mint egy tévékészülék: képes arra, hogy ráhangolódjon arra, ami érdekel, és ne figyeljen másra. Sokkal több minden történik körülötted egyszerre, mint amennyit észreveszel. Nem tűnik fel az összes kacat egy zsúfolt íróasztalon, minden por-szem egy szőnyegen, minden kidobott cetli egy papírkosárban. Nem figyelsz oda a háttérben szóló rádiójáték minden elhangzó szavára. Az agyad ugyanis figyelmen kívül hagyja a lényegtelen dolgokat, hogy helyettük a fontosakra koncentrálhass.

A koncentráció az az eszköz, amivel rávezeted az agyad, hogy mire figyeljen oda. Amint ráhangolod egy bizonyos „csatornára” például azért, hogy a kívánságodra összpontosíts - egyszerre csak feltűnik egy csomó dolog, amit eddig sosem vettél észre.

Elkezdés olyan forrásokat felfedezni, amiknek a létezéséről sem tudtál. A legjobb barátodról kiderül, hogy ismer egy nőt, aki megszervezheti neked a felvételi beszélgetést a leendő munkahelyeden. A szomszédodnak pont van egy eldugott vityillója a hegyekben, ahova elvonulhatsz megírni életed regényét. A padláson bolyongva rábukkansz régi bélyeggyűjteményedre, és rájössz, hogy ha eladod, pont összejön a hiányzó pénz a

vállalkozásodra. Egy régi barát meghív ebédelni, és kiderül, hogy pont ő az a személy, aki megoldhatja a problémát, amivel hetek óta vesződsz.

Egyszerre csak elkezdesz furcsa véletleneket észrevenni. A repülőgépen melletted ülő utas a kulcsfigurája kívánságod előre-mozdításának. Atlapozol egy magazint, és találsz egy cikket, amely pont terved következő szakaszának kivitelezéséről szól. Elmész egy buliba, és bemutatnak egy befolyásos nőnek, aki segíthet neked. Vasárnap reggel össze-vissza ugrálsz a tévécsatornák között, és rábukkansz egy stúdióbeszélgetésre, ahol az interjúalany éppen azt vitte véghez, amit te akarsz, és elmondja, hogy hogyan csinálta. Erre szokták azt mondani: mázli. Én úgy hívom, hogy koncentráció.

Irigyeltél már valakit, amiért olyan szerencsése volt, hogy a megfelelő helyen volt a megfelelő időben? Ki tudja, te hányszor voltál a megfelelő helyen a megfelelő időben, úgy, hogy észre sem vetted, mert nem összpontosítottál eléggé? Ha nem tudod, mit akarsz, akkor elvesztegetsz minden lehetőséget, ami segíthetne megkapni. De ha tudod, mit akarsz, ha összpontosítasz, akkor minden hely a megfelelő helyé, és minden időpont a megfelelő idővé változik.

Ha a kívánságodra összpontosítasz, az egész világ értelmet nyer körülötted. A szerencsés véletlenek úgy rajzanak majd körülötted, mint méhek a kas körül. Minden rendelkezésedre álló forrást igénybe veszel - még azokat is, amelyekről nem is sejtetted, hogy a rendelkezésedre állnak, hogy végre megvalósíthasd a kívánságod.

12

Kapcsolat

Csodalámpa-terved megvalósítása hetekbe, hónapokba, vagy akár évekbe is telhet. Ez nagyon hosszú idő, bámiről is legyen szó. Mit tegyél, ha fáradtnak, unottnak, vagy ami a lehető legrosszabb, fásultnak érzed magad?

Ezek az érzések figyelmeztető jelek, amelyek arról tudósítanak, hogy elvesztetted a kívánságodhoz fűző érzelmi kötelékedet. Egyszerűen kicsúsztal a konnektorból. A tested még gépiesen mozog, de az érzelmeid már leálltak. Bármi is volt az, ami energiával töltött el kívánságod valóra váltásának érdekében, azzal most megszakadt a kapcsolatod.

Továbbhajszolhatod magad, tudatosan kikényszerítve a folytatást, de abban nem lelnél sok örömet. Ehelyett inkább spórold meg magadnak a sok hercehurcát, és egyszerűen vedd fel újra a kapcsolatot a kívánságoddal. Dugd vissza magad az érzelmi konnektorba. Ne kényszerítsd magad a jóra, inkább próbáld inspirálni magad valamivel.

Az egésznek az a titka, hogy már most éld át azt az örömteli izgalmat, amit akkor fogsz érezni, amikor a kívánságod végre teljesül. Elvezd ki már most ennek az érzelmi hullámnak az erejét. Használd az érzelmeidet arra, hogy átsegítsenek a céloddhoz vezető úton, nem csupán arra, hogy megjutalmazd magad velük, ha végre odaérsz. Bármilyen lépés előtt állsz – mindegy, hogy egyszerű, vagy ijesztően bonyolult – engeddd meg, hogy úgy erezz, mintha az egész kívánságod valna valóra. Elvezd ezt a folyamatot! Szeress bele, mint ahogy beleszerettél annak idején a kívánságodba. Hagyd, hogy élvezhess minden egyes lépést, bármilyen érdektelen is legyen.

Például, ha arra edzel, hogy megnyerd a maratoni futást a következő olimpián, és ennek érdekében több száz gyöttrő kilométert futsz le hétről hétre, akkor arról veheted észre, hogy kapcsolatban vagy a kívánságoddal, hogy minden lépés megtétele örömet okoz, mert érzed, hogy közelebb visz az áhított aranyéremhez.

Ha munkát keresel, és már 200 életrajzot küldtél el anélkül, hogy akár egyetlen egyre is válaszoltak volna, akkor onnan tudod, hogy kapcsolatban vagy a kívánságoddal, hogy még akkor is örömet érzel, amikor a 201.-et dobod be a postaládába, hiszen tudod, hogy ezzel megint közelebb jutottál egy lépéssel a teljesüléthez.

Ha nemrég kezdted új vállalkozásba, és ma már a harmadik megrendelésedet veszted el, mert a vevőid attól tartanak, hogy tapasztalatlan vagy, akkor onnan érezheted a kapcsolatot a kívánságoddal, hogy már alig várod, hogy felhívhasd a következő lehetséges üzletfelet. Nem érdekel, hogy sikerül-e vagy sem, mert tudod jól, hogy minden új kontaktus egy lépéssel közelebb visz a virágzó üzletmenethez.

Amikor érzelmileg kötődsz a kívánságodhoz, akkor a sikerélmény azonnali. Nem holnap jön. Nem is jövőre. Most azonnal. Nem kell késleltetned az elismerést. Nem kell várnod a dicséretre. Minden megtett lépéssel átengeded magad a jól végzett munka örömeinek, a siker mámorának. Szemedet folyamatosan a végső célon tartod, és így megízlelheted a sikert már az oda vezető út folyamán is.

Ha kapcsolatban vagy az érzelmi élménnyel, akkor a Csodalámpa-terved sikerrel átvitorlázik a legviharosabb tengereken is. Ha nem, akkor egy aprócska hullámtól is léket kap.

Elsőbbségi kérdések

Az elsőbbségi kérdések segítenek fenntartani a kapcsolatot a kívánsággal. Lehetővé teszik, hogy már ma azon dolgok végrehajtására koncentrálhassd a figyelmed és az energiád, amelyek holnap a kívánságod megvalósulásához vezetnek, még ha magadtól pont az ellenkezőjére is hajlanak.

Példának okáért gondolj a kívánságodra úgy, mint valami *végső vágyra*, ami időről időre ellentétben állhat azzal, amit az adott pillanatban tenni akarsz - ezt hívom én közvetlen vágyak. Tegyük fel, hogy a végső vágyad az, hogy lefogyj 15 kilót fél év alatt, de a közvetlen vágyad meg az, hogy behabzsold azt az ínycsiklandó fagyaltot, ami az orrod előtt olvadozik. Tisztában vagy vele, hogy a végső vágyad még elhalaszthatod, de az a fagyikehely csak most, és csak itt lehet a tiéd. Kinyújthatod érte a kezéd, megérintheted, megszagolhatod, és ne adj' isten még meg is kóstolhatod. Nagy valószínűséggel meg fog kísértetni a gondolat, hogy végső célod rovására engedj a pillanatnyi csábításnak. Ezt hívják „emberi természetnek”.

Megpróbálhatod legyűzni az emberi természetet, vasakarattal, önfegyelemmel és lemondással, de ez a legnehezebb dolog a Földön. Miért ne lenne kifizetődőbb a „többet ésszel, mint erővel” elv használata? Ahelyett, hogy arra kényszerítenéd magad, hogy átugord a lécet, inkább helyezd át. Cseréld fel a közvetlen vágyat a végső vágygyal. Dönts úgy, hogy a fagyaltozás az, amit még elhalaszthatsz, és az ideális testsúly amit azonnal akarsz.

Ezt a sorsdöntő változtatást egyetlen elsőbbségi kérdés feltételével elintézheted: *Ebben a szent pillanatban mit szeretnél jobban, ha 15 kilóval soványabb lennék, vagy ha ehetnék egy fagyaltot?*

Vedd észre, hogy a kérdés nem arról szól, hogy szeretnél-e 15 kilót lefogni valamikor a távoli jövőben! Ehelyett azt kérdezed magadtól, hogy az adott pillanatban jobban vágyasz-e a karcsúságra a fagyaltnál.

Ha ilyen körülmények között is a fagyaltot választod, akkor akár fel is adhatod a kívánságodat, hogy lefogyj. Ugyanis eszedben sincs véghezvinni. Elvégre, ha most nem fontosabb a karcsúság a fagyaltnál, akkor mikor lesz az?

Visszont ha az ideális testsúly diadalmaskodott a fagyalt fölött, akkor jó úton jársz. Fontos döntésre jutottál: ebben a percben fontosabb számodra a megcélzott testsúly, mint a fagyaltozás. Végső vágyad átalakítottad közvetlen vágygyá, és megadtad magadnak a szükséges lendületet ahhoz, hogy megvalósítsd az álmod.

Halogatás

A következő lépés az, hogy a fagyaltot alakítsd át magadban valami olyasmivé, amit el tudsz halasztani. Egész életedben gyakorolhattad a halogatás művészetét, akkor egyszer miért ne fordíthatnád hasznodra?

Ha bármikor kísértést érzel, hogy olyasmit tegyél, amiről tudod, hogy később bánni fogod, mert hátráltatja a kívánságod ügyét, halaszd el. Ne tagadd meg. Ne tiltsd meg magadnak. Ne fenyegezd magad. Egyszerűen halogass. Mindent halassz „holnapra”, amit ha megtennél ma, azzal megnehezítenéd, hogy kapcsolatban maradj a kívánsággal.

A halogatásban az a gyönyörű, hogy nincs benne semmi, aminek ellen kellene állni. Semmi, ami ellen lázadni kéne. Ahelyett, hogy nemet mondanál, mondd inkább azt, hogy később. Mire a *később* elérkezik, addigra lehet, hogy a kísértés már el is múlt. Ha mégsem, csak halaszd el újra. Mindig halaszd későbbre, és a későbből végül soha lesz. Így kapcsolatban lehetsz a kívánsággal, állandó sikerélményben lesz részed, és ezáltal szert teszel a kívánságod valóra váltásához szükséges szellemi üzemanyagra.

Rugalmasság

Ha az, amivel próbálsz, nem sikerül, akkor csinálj valami mást! Ha éppen porrá zúztat magad egy téglafalon, amit át akartál törni, akkor talán kerüld meg. Ha az nem megy, akkor fúrj alatta alagutat. Ha az sem megy, akkor mássz át rajta. Ha azt sem lehet, bontasd le. Addig keress mindig újabb lehetőségeket, amíg célhoz nem érsz. Ez a rugalmasság.

Ha egyszer kifogysz az új lehetőségekből, vesztettél. A trükk a dologban az, hogy addig keresel más alternatívákat, és próbálsz velük kitartóan, amíg végre nem találsz egyet, ami beválk. Legközelebb, amikor azt gondold, hogy „*nincs más választásom*”, gondold meg magad, és mondd, hogy „*egy sereg választásom van*”. És szépen állj neki, és derítsd fel, hogy mik is ezek.

Lehet, hogy meg fogsz lepődni, amikor rádöbbsz, hogy igenis mindaddig vannak új lehetőségek, amíg elég rugalmas vagy ahhoz, hogy megkeresd őket. A lényeg, hogy mindig adj még egy esélyt a sikernek. Abban a pillanatban, amikor elzárkózol a további alternatívák keresése elől, minden további esélytől megfosztod magad, beleértve a sikerre való esélyt is.

Néha, ha tökéletesen biztos vagy benne, hogy nincs semmilyen lehetőség, akkor nincs más hátra, csinálnod kell egyet magadnak. Hiszed-e vagy sem, ez egyáltalán nem nehéz. Ha el sem tudsz képzelni bármit, ami beválk, akkor készíts egy listát mindazon dolgokról, amikről tudod, hogy *nem válnak be*. Aztán menj végig a tételeken, és tedd fel a kérdést: *Mi lenne, ha mégis...*

Végül csinálj egy újabb listát azon lehetőségekből, amelyek esetleg szóba jöhetnének, ha a játékszabályok engednék. Aztán kezdj el azon gondolkodni, hogy miként változtathatod meg a szabályokat.

Apropó, szabályok.

Minden egyes alkalommal, amikor azt gondold „*ezt így illik, ezt nem illik, ezt muszáj vagy ezt nem tehetem*” szabályokat szajkózol. Ezek lehetnek írott szabályok, mint mondjuk a törvények, vagy íratlanok, hallgatolagosak, mint egy közösség viselkedésnormái. De bármelyikről is legyen szó, az eredmény ugyanaz - korlátok közé szorítják a gondolataidat. Arra kényszerítenek, hogy ahelyett, hogy a lehetséges megoldásokon gondolkodnál, a megengedett megoldásokra szorítkozz.

Ezzel persze nem arra akarlak rávenni, hogy rohanj ki az utcára, és szegj meg minden létező szabályt; a szabályok, törvények és erkölcsi normák azok a szálak, melyekből a társadalom szövete összeáll. De néha képesnek kell lenned arra, hogy kilépj ebből a mentális börtönből, amibe a neveltetésed, a kultúrkörnyezeted következtében belekényszerültél. Képesnek kell lenned önállóan gondolkodni, ahelyett, hogy a többi ember, akik a szabályokat hozták, gondolkozzon örökké helyetted. Még kell vizsgálnod, hogy mely szabályok szolgálják ténylegesen a magad, illetve a társadalom érdekeit, és melyek azok, amelyek csak arra jók, hogy az utadba álljanak.

A Star Trek-sorozat egyik epizódjában Kirk kapitányt, a főszereplőt, megkérdezik, hogyan teljesített a Kobayashi Maru-próbán, amikor még a Csillagflotta tisztiiskolájának egyszerű kadétja volt. A Kobayashi Maru egy szimulált úrharc, ahol egy kadétra — azaz egyszerű diákra — bízzák egy csillaghajó parancsnokságát, úgy, hogy körülötte mindenütt ellenséges csatahajók nyüzsögnek, és neki semmi esélye sincs sem győzni, sem elmenekülni. Ezt a tesztet arra tervezték, hogy próbára tegyék a leendő parancsnokok viselkedését egy teljesen esélytelen helyzetben.

A Kobayashi Maru problémát soha egyetlen diák sem tudta megoldani - egészen Kirk kapitányig. Ő nem volt hajlandó elfogadni a tényt, hogy nincs esélye, és ezért átprogramozta a számítógépet, hogy adjon neki egy nyerési lehetőséget. Ahelyett, hogy szabályosan játszott volna, inkább átszabta a szabályokat. Miután nem volt más választása, mint veszíteni, gyártott magának egy győzelmi esélyt.

Kirk nem azért volt sikeres, mert megszegte a szabályokat, hanem azért, mert nem engedte, hogy a szabályok megtörjék őt. Szabad teret engedett a gondolatainak, hogy beengedje azokat is, amelyek túlmutatnak a szabályokon - azaz az „elfogadott magatartáson” —, és így felfedezett egy lehetőséget, ami senki másnak soha eszébe sem jutott. Hogy elérhesse azt, amit addig egy kadétnak sem sikerült, először úgy kellett gondolkodnia, mint addig egy kadét sem. Először nyitottá kell válnod a lehetőségek számára, mielőtt felismerhetnéd őket, mint lehetséges alternatívákat.

A kívánságod valóra váltása azon múlik, hogy hány esélyt adsz magadnak a sikerre. Amíg hiszel abban, hogy mindig van még egy lehetőség, még egy választás, még egy ötlet, addig mindig lesz legalább még egy esélyed a sikerre. Erről szól a rugalmasság.

Ha amivel próbálsz nem jön be, próbáld meg valami mással. Addig-addig kísérletezz, amíg egyszer eléred a célod. Nem vallhatsz kudarcot, amíg vannak még további lehetőségeid. És a lehetőségeid nem fogynak el, amíg fel nem adod.

14

A megfelelő térkép

Egy pillanatig képzelj el, hogy Chicagóban próbálsz eligazodni egy New York-i térkép segítségével. Persze, semmit sem találsz ott, ahol kéne. Mindegy, milyen kitartóan próbálsz, egyszerűen nem jutsz el oda, ahova menni akarsz. Frusztráltan és zavarodottan felhívod a papádat, hogy adjon tanácsot. Ő erre elmondja, hogy nem igyekszel eléggé, és ezért nem jutsz soha semmire, most már ideje lenne végre kicsit összeszedned magad. Megköszönöd, megcélzod az utcát, és megkettőzött erőfeszítéssel igyekszel tovább. Kétszer olyan elszántan, kétszer olyan gyorsan vezetsz, és pont kétszer olyan gyorsan is tévedsz el.

Reményvesztetten felhívsz egy lelkesítő-gurut. Elkesereded neki, hogy egy árva tájékoztató pontot sem találsz meg, hogy semmi sincs ott, ahol lennie kéne. Elvesztett vagy, és mélységesen tanácstalan.

Ő felvilágosít, hogy a baj a hozzáállásoddal van. Ha képes volnál végre pozitívan gondolkodni, minden egy csapásra helyrejönne. Leteszed a telefont, elrohansz egy könyvesboltba, és megveszed a legújabb bestsellert a pozitív gondolkodásról. Elolvasod, és úgy telepumpálsz magad pozitív gondolatokkal, hogy egész eltakarják előled az eget. Fanatikus tüztől lángoló tekintettel előveszed régi kedves New York térképedet, és újfent beleveted magad Chicago forgatagába, ahol addig keresel, amíg csak pozitív holttestként össze nem roskadsz.

Csodalámpa-terved nem más, mint egy térkép a sikerhez. Kiválóan fog működni, mindaddig, ameddig ez a térkép a helyes térkép. De ha térképed rossz, sosem fogsz kiigazodni rajta, bárhogyan is próbálsz.

Amikor legközelebb reményvesztettnek, kimerültnek érzed magad, látástól vakulásig dolgozva minden látható eredmény nélkül, ne a hozzáállásodban vagy a munkaerőcsödben keresd a hibát - inkább szerezz egy jó térképet. Itt van pár kérdés, ami segíthet:

1. Kézzelfogható-e a kívánságod?

Arra hajtasz amit akarsz, vagy amit nem akarsz? Eléggé konkrét vagy-e? Olyasmit kívánsz, amit befolyásolni tudsz? Mostanra már ismered a rendszert, szépen menj végig a harmadik fejezet lépésein, és győződj meg róla, hogy minden rendben van-e.

2. Tényleg a kívánságod a legfontosabb dolog számodra?

Lehet, hogy a fontossági sorrended átalakult azóta.

3. Biztos vagy benne, hogy a kívánságod megéri az árát?

Lehet, hogy az ár magasabb, mint vártad, vagy a nyereség nem akkora, mint amekkorára számítottál.

4. Miből fogod tudni, hogy teljesült a kívánságod?

Lehet, hogy már elérted amire vágytál, csak még nem vetted észre.

5. Eléred a kitűzött mérföldköveket?

Lehet, hogy a mérföldköveid irreálisak, vagy egyszerűen tévesen lettek kijelölve.

6. A terved oda visz, ahová menni akarsz?

Amikor minden lépésen túl vagy, azzal tényleg azt éred el, amire vágysz? Elég időt adtál magadnak? Biztosítottad-e a szükséges mennyiségű pénzt? Biztosítottad-e az összes többi forrást, amire szükséged lehet? Minden lépést képes vagy végrehajtani? Ha az okfejtésed valahol téves, vagy egyszerűen nem áll össze a kép, tarts egy kis szünetet, és igazítsd ki a terved.

7. Mit kellene másként csinálnod?

Ha amit éppen csinálsz, nem működik, és te továbbra is folytatod, akkor továbbra is rossz eredményeid lesznek. Ha más eredményre vágysz, csinálj valami mást.

Azzal, hogy rászánod az időt a terved rendbetételére, adsz magadnak egy esélyt arra, hogy visszatalálj a helyes útra. Ráadásul megerősíted elkötelezettségedet a kívánságod mellett, mégis engedélyezel magadnak egy szüszanasnyi pihenőt, így amikor visszatérsz, felfrissülten és energiával telten kezdhetsz újra a munkába. Újraösszpontosíthatod az erőfeszítéseidet, hogy mindent, amit csak mozgósítani tudsz, felhasználhass az utadban álló akadály leküzdésére. De ami a legfontosabb, megadod magadnak azt a fajta motivációt, amit csak a bizonyosság érzése adhat meg — azé a bizonyossága, hogy azt teszed, amit kell.

Negyedik lépés:

Tarts ki!

15

Kitartás

Tudod, hányszor próbálkozik meg egy kisbaba az első lépéssel, mielőtt egyszer összejönne?

A babáknak fogalmuk sincs a különbségről siker és kudarc között. Nem tudják, mi az az önfegyelem. Sosem hallottak még a bátorságról. Minden, amit tudnak az, hogy mit is akarnak, és addig nyomulnak, amíg el nem érik. Annak a titka, hogy hogyan érheted el, amit akarsz, egyetlen szóban foglalható össze: kitartás. Mindégy, hogy mennyire kézzelfogható a kívánságod, hogy milyen jó a terved, hogy milyen fáradhatatlanul dolgozol, a végső siker a kitartásodon múlik.

Elszántad magad arra, hogy végigmenj az úton? Akkor sikerülni fog. Akkor is ki fogsz tartani, amikor a többiek már feladnák? Akkor sikerülni fog. Küzdeni fogsz, ameddig célt nem érsz, bármeddig is tart? Akkor sikerülni fog. A siker a megalkudni nem hajlandók kiváltsága. Tarts ki, amíg meg nem kapod, amit akarsz, és akkor mindig megkapod, amit akarsz.

Én nem arról a fogcsikorgató macho kitartásról beszélek, amiről a legtöbb „segíts magadon” könyvben olvashatsz. Én másokra hagyom, hogy büszke tölgyként makacs gyökereiket a földbe vájva dacoljanak mindennel — az ilyen büszke tölgyeket ugyanis egy erősebb szélroham úgy töri ketté, mint piciny gyufaszálat.

Az a fajta kitartás, amiről én beszélek, bármit túlél. Az ilyen típusú kitartás azt jelenti, hogy amikor az a bizonyos szélvihar elér, meghajolsz, mint egy nádszál, és ahogy a szél elvonult, újra egyenesbe állsz. A célod megmarad. És kívánságod beteljesül.

A kitartáshoz képest az egyéb tulajdonságok, mint az ügyesség, intelligencia, tehetség vajmi keveset nyomnak a latban. A legügyesebb ember, aki könnyen feladja, mindig le fog maradni egy sokkal ügyefogyottabb, de végtelenül kitartó mögött. A legintelligensebb embernek sincs semmi esélye még a legegyszerűbbel szemben sem, ha ő könnyen feladja, a másik pedig nem. A legtehetségesebb ember is alul fog maradni valaki — akárki — mögött, aki soha nem adja fel.

Hit

Szándékunk feladásának leggyakoribb kiváltója – hitük elvesztése. Vagy nem hisszük többé, hogy sikerülhet amit csinálunk, vagy nem hiszünk benne, hogy a siker megéri a fáradságot. Így vagy úgy, de ha egyszer elveszítettük a hitünket, elveszítjük a folytatni akarást is.

Es végül is ki hibáztatna érte minket? Miért ültetnénk virágot, ha nem hinnénk, hogy egyszer kihajt? Miért építenénk házat, ha nem hinnénk, hogy otthonra lelünk benne? Miért hoznánk áldozatot, ha nem hinnénk, hogy az erőfeszítésünket siker koronázzhatja? Egyáltalán, miért másznánk reggel ki az ágyból, ha nem hinnénk benne, hogy a nap folyamán majd történik velünk valami, amiért megéri? Hit nélkül nincs erőfeszítés. Erőfeszítés nélkül pedig nincs siker.

A hit a kitartás alapja. Hit nélkül nincs miért befejezni egy megkezdett munkát. Hittel viszont nincs miért abbahagyni.

Ha bármikor megkísért a gondolat, hogy feladd a kívánságod, tedd fel magadnak a következő két kérdést:

1. *Hiszek abban, hogy valóra tudom váltani a kívánságom?*
2. *Hiszek benne, hogy megéri a fáradságot?*

Ha bármelyik kérdésre Nem a válasz, akkor mielőtt a kívánságodon kezdenél dolgozni, még dolgozz kicsit a hiteden. Vagy válassz egy másik kívánságot.

A kitartás a hitből fakad. A siker pedig a kitartásból.

16

Kívánsággylkosok

Mostanra már minden beindult körülötted. Rátapadtál a célodra, a megfelelő dolgokat teszed az elérése érdekében, figyelemmel kíséred a fejlődésed, és kész vagy mindaddig kitartani, amíg csak el nem éred.

Még mindig munkálhatnak benned azonban olyan erők, amelyek lehetetlenné teszik, hogy sikeres légy. Én *kívánsággylkosoknak* hívom őket, mert ha szabadon garázdálkodhatnak, az pont erre az eredményre vezet.

1. Félelem

A félelem egy negatív kívánság. Minél jobban összpontosítasz a félelmedre, annál valószínűbb, hogy bekövetkezik.

Azt, hogy az általad elképzelt dolgot te elérni akarod, vagy éppen elkerülni, az agyad nem tudja megkülönböztetni. Minél pontosabban képzeled el magadban, amit akarsz, az agyad annál szorgalmasabban fog dolgozni azon, hogy megadhassa neked. Minél pontosabban képzeled el magadban, amit NEM akarsz, az agyad annál szorgalmasabban fog dolgozni azon, hogy megadhassa neked.

Bármilyen is, amit rendszeresen magad elé képzelsz, az agyad mindent meg fog tenni annak érdekében, hogy valóra váltsa. Tehát, hacsak nem a félelmeid életre keltése a célod, gondoldj inkább valami másra.

Hogy ezt hogyan lehet megcsinálni, azt még kisrác koromban tanultam meg. Mint a legtöbb gyerek, én is féltem az injekcióktól, ezért ki kellett találnom valami módszert arra, hogy legyőzzem a pánikot, ami olyankor öntött el, amikor a mamám a rendelőbe vitt. Megtanultam, hogy hogyan terelhetem a gondolataimat olyan dolgokra, amiket igazán élveztem - mondjuk Disneylandre, születési ajándékokra és fagyaltkelyhekre - csak hogy ne az a tortúra járjon benne, ami rám várt. Mafla kis trükk volt, de bevált. És még mindig beválik, mindenféle félelemre. És már azt is tudom, hogy miért.

Amikor félsz valamitől, akkor az adott dologról a lelki szemeid előtt lepergő film minden bizonnyal egy vérfagyasztó horrorra emlékeztet leginkább. És erre a lelki filmre persze ugyanúgy reagálsz, mint egy valóságosra - izzadó tenyérrel, görcsbe állt gyomorral, dübörgő szívvel. Változtass a filmen, és megváltozik a reakciód.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy tagadd meg a félelmeidet, vagy söpörd őket a szőnyeg alá. Azt sem javaslom, hogy próbáld jelentéktelenként kezelni a veszélyt, a kényelmetlen helyzeteket, vagy bármi más, amitől szorongsz. Egyszerűen csak annyit kérek, hogy gondolj valami másra. Fűzz egy másik filmet a vetítőbe, és nézd inkább azt.

Például, mit teszel olyankor, ha egy unalmas műsor megy a tévében? Természetesen csatornát váltasz. Pontosan ugyanezt kell tenned akkor is, ha a lelki szemeid elé vetül egy kellemetlen képsor: csatornát váltasz, és nézel valami másra.

Amikor félsz valamitől, olyankor valami rosszat képzel magad elé. Ha csatornát akarsz váltani, képzelj el ugyanazt jól. Ahelyett, hogy a lehető legrosszabbra gondolnál, gondolj a lehető legjobbra. Vereség helyett a győzelemre. Vesztenivaló helyett a kecsgetető nyereségre.

Azáltal, hogy belső filmedet megváltoztatod, átalakítod az érzelmi reakciód. A félelemből izgalom, az irtózatból kíváncsiság, a menekülésből cselekvés lesz. És mindehhez nem kell más, csak hogy lecseréld a lelki filmet.

Tényleg csak ennyi volna az egész? Igen is, meg nem is. A lelki szemeid előtt lepergő filmek tartalma szokás kérdése. A filmek megváltoztatása tehát pont olyan könnyű vagy nehéz, mint egy akármilyen szokás megváltoztatása.

Azt pedig, hogy hogyan kell megváltoztatni egy szokást, már tudod. Tudod, hogyan kell használni a vizualizálást, a megerősítéseket, az előemlékezetet és a Harminc Napos Tervet. Ugyhogy vágj bele, és használd fel ezeket az eszközöket egy új szokás kialakítására, arra, hogy átalakítsd belső filmjeidet, és a vesztenivalóid helyett a nyernivalót mutassák. Ezzel a módszerrel felvértezve magad, félelmeid sohasem lesznek képesek többé maguk alá gyűrni.

2. Az áldozatként gondolkodás

A második kívánsággyilkos az áldozatként gondolkodás. Az értelmező szótár szerint az áldozat „valaki, aki valamilyen cselekvés, körülmény vagy esemény szenvedő alanya”.

Ismersz akár csak egyetlen embert is, akire nem illik rá ez a meghatározás? Mindannyian áldozatai vagyunk valaminek – a bűnözésnek, a megkülönböztetésnek, a szegénységnek, a válásnak, egy szemét főnöknek, vagy éppen a korai kopaszodásnak. De az igazi áldozat az, aki annak tekinti magát.

Az élet olyan, akár egy önkiszolgáló benzinkút. Várhatsz a kocsiban a dudára tenyerelve, vagy tankolhatsz magad. Senki sem dudál hosszabban, hangosabban, és eredménytelenebbül, mint egy áldozat.

Áldozatnak lenni könnyű. Először is jó érzés. Levesz a válladról minden felelősséget. Ha egyszer nem vagy felelős azért, ami történik veled, akkor senki sem várhatja, hogy bármit is kezdjél a helyzettel. Ha rosszak a lapjaid, bedobod őket, és így soha még csak esélyt sem adsz annak, hogy vállalnod kelljen a nyeresre játszás kockázatát. És sosem kell tétlenkedned. Tudniillik minden szabad perced kitöltheted a balszerencsédén való keserédes elmélkedéssel. Sajnos, soha egyetlen kívánságod sem fog teljesülni.

Aki áldozatként gondolkodik, az okból okozattá, cselekvőből szenvedővé alakítja magát. Ennél semmi sem öli meg gyorsabban a kívánságot. Ha a világot hibáztatod, eljátszod a lehetőséget, hogy megváltoztasd. A megváltoztathatatlan dolgok oltárán feláldozod a megváltoztathatókat.

Nem az számít, ami történik veled, hanem az, hogy te mit kezdesz a kialakult helyzettel. Mindnyájan az általunk már nem befolyásolható erők áldozatai vagyunk. Azok az emberek kapják meg az élettől amit akarnak, akik azon dolgokra koncentrálnak, amiket uralni tudnak. Ők inkább okként akarnak élni, mint okozatként.

Ha ok akarsz lenni, ne gondolkodj okozatként. Ne az osztott lapokon rágódj, hanem arra gondolj, hogy hogyan játszod ki belőlük a maximumot. Ahelyett, hogy azt kérdeznéd: *Miért pont én?* Kérdezd inkább: *Mit fogok kezdeni vele?* Ahelyett, hogy önsajnálamba merülnél, utasítsd vissza, hogy beérd kevesebb, mint amit akarsz.

A világ csak annyival tartozik neked, amennyit hajlandó vagy rajta behajtani. A behajtás módja pedig a kívánságaid valóra váltása.

Az önfegyelem mítosza

A sikert a szenvedély hozza, nem az önfegyelem. Persze ez nem azt jelenti, hogy az önfegyelem lényegtelen. Eppen ellenkezőleg. Az önfegyelem a jellem alapja, a jellem pedig a hosszú távú sikeré. A hírek és a történelemkönyvek tele vannak olyan emberekkel, akik kiestek a gondviselés kegyéből, mert nem volt jellemük. Jellem nélkül a siker jelentéktelen.

De a jellem csak a kilövőállomás, nem maga a rakéta. A rakéta a szenvedély.

A sikeres emberek megteszik, amit tenniük kell, ha tetszik nekik, ha nem. Ez az önfegyelem. A kivételesen sikeres emberek viszont azért csinálják, amit csinálniuk kell, mert szeretik. Ez a szenvedély.

Ha rá kell erőltetned magad, hogy a kívánságodon dolgozz, akkor rossz a kívánságod. Nézz körül. A rettenetesen sikeres emberek nem azt csinálják, amit utálnak, hanem azt, amit szeretnek. De legalábbis megtanulták szeretni, amit csinálnak.

Könnyű dolog beleszeretni egy okozatba – mindnyájan vágyunk a gazdagságra, vagy a hírnévre, vagy a világ megváltoztatására – a kihívást az jelenti, hogy az ezt kiváltó okba szeressünk bele. Azon embereknek van a legnagyobb esélyük a sikerre, függetlenül attól, hogy kinek miben áll a siker, akik beleszeretnek a folyamatba, ami sikerre viszi őket. Szeress bele az okba, és az okozat megjön magától.

Amikor szeretsz egy okot, a legkisebb ellenállás ösvényét követed. Cselekedeteid természetesen követik egymást. Nem kell fegyelmezned magad, nem kell erőszakot tenned magadon, még csak motiválnod sem kell magad. Egyszerűen csinálod, amit csinálni szeretsz. Így a cselekvés maga is jutalomvá válik, és a kívánt eredmény olyan magától értetődően következik, mint egy jó ebéd után a desszert.

Amikor szenvedélyesen szereted kívánságod valóra váltásának folyamatát, akkor már a munka pillanatait is élvezed, és nem kell örökké valami távoli megtérülésre várni. Erről szól az egész élet. A legnagyobb ajándék, amit csak adhatsz magadnak, a jelen élvezete.

Az a legegyszerűbb módja annak, hogy az önfegyelmet szenvedélyre cseréld, hogy elkezdesz másként gondolni a dolgokra, amiket csinálsz. Ne azt kérdezd magadtól, hogy *Hogyan vehetem rá magam erre a dologra*, hanem azt, hogy *Hogyan tudom megszeretni, amit csinállok?* A boldogság titka az, hogy bármiben meg tudsz találni, amiben csak keresed, és hogy keresd mindenben. Keresd a feladatokban, amelyek kívánságod valóra váltásában segítenek. Keresd a cselekvésben. Keresd a leküzdendő kihívásokban, a megoldandó problémákban. Keresd a pillanatban.

Ne bebeszélni próbáld magadnak, inkább képzelj bele magad. Cseréld le a lelki moxidat. Tágítsd ki a komfortzónád. Ahelyett, hogy egy olyan filmet néznél, ami azt festi le, mennyire rühelled, amit csinálsz, nézz egy olyat, ami arról szól, hogy mennyire szereted. Képzeld el, hogy élvezed azt csinálni, ami a kívánságod valóra váltásához kell, és hamarosan tényleg élvezni fogod.

Az elején ez az új lelki film olyan idegennek tűnhet, mint egy új szokás. De te gyakorold addig, amíg természetesebb nem lesz, mint az eredeti.

Amikor ezt az új filmet nézed, engedd át magad az erőteljes érzelmeknek, amelyeket már összekapcsoltál a kívánságoddal. Így mindazt a pozitív érzelmet, amit vele asszociáltál, érezni fogod minden, a kívánság valóra váltásához hozzásegítő lépésnél. Ha sikerül pozitív érzelmeket társítani minden lépésedhez, akkor minden lépés megtétele természetesnek fog hatni, így nem kell az önfegyelmzésre kényszerülnöd. Mindegy melyik lépésen dolgozol, ugyanazt az örömet fogod érezni, mint ha az egész kívánságon munkálkodnál. Amikor eléred ezt a pontot, a kívánság valóra váltásának folyamata a világ legtermészetesebb dolgának fog hatni, valaminek, ami szenvedély és öröm gyümölcse, nem pedig rideg vasfegyelemé.

Játszd le a szüneteket is!

Ha egy zeneszámot akarsz eljátszani, akkor legalább olyan fontos a szünetek megtartása, mint a hangok lejátszása. Amikor a kívánságodon dolgozol, a helyzet ugyanez. Engedélyezned kell magadnak időről időre egy kis pihenést, semmittevést, egy szusszanásnyi szünetet, mielőtt nekiesnél a következő teendődnél.

Hogy kitarthass, ahhoz erőnlét kell. Az erőnléthez pedig pihenés. A természet is elől jár a jó példával; hiszen a tavasz és a nyár viharos burjánzását a tél hosszú tétlensége ellensúlyozza. A vihar tombolása is csendes nyugalomban csillapul. Apró és nagy teremtmények milliói szorgoskodnak naphosszat, hogy aztán este megpihenjenek. Bármit is tesz, a Természet mindig ügyel a munka és a regenerálódás egyensúlyára. Bölcsen tesszük, ha mi is beépítjük mindennapi életünkbe ezt az egyensúlyt.

Még a gépek is pihennek. Életciklusukban a munkát periodikus karbantartás követi. Ha elmarad a karbantartás - az olajcsere, az akkumulátortöltés, a mozgó részek kenése -, akkor a szerkezet előbb-utóbb kiég. Ugyanez áll az emberekre is.

A hosszú távon sikeres emberek nem hagyják magukat kiégni. Ők tudják, hogyan kell feltöltődni energiával. Tudják, hogyan kell a szüneteket is eljátszani a hangok köze. És elég erejük van, hogy tudják, mikor kell kiszállni.

Jól láttad. Kiszállni. Amikor a dolgok keményre fordulnak, a kemény legények kiszállnak. Pihennek egy sort. Eltávolodnak kicsit a helyzettől, és így új, friss perspektívából szemlélhetik a fejleményeket. Feltöltik az elemeiket, hogy erősebben és hatékonyabban térhessenek vissza, mint addig bármikor. Erről nemigen írnak a személyiségfejlesztő könyvek. A híres emberek életrajza nem említi meg az időt, amit regenerálódásra szántak. De a siker szívében, minden nagy teljesítmény magjában, ott találd a hangjegyek között a szünetjeleket.

Nincs is erre jobb példa, mint Winston Churchill. Valóságos faltörő kos volt, csurig energiával, fáradhatatlanul aktív, megállíthatatlan, a huszadik század egyik legnagyobb alakja. Hogy csinálta? Ugy, hogy minden áldott nap szundikált. Még a második világháború legsötétebb hónapjaiban is, amikor éjjel-nappal zuhogtak a bombák Londonra, és úgy tűnt, hogy talán végleg elveszett a remény Anglia, és esetleg az egész nyugati civilizáció számára, Churchill mindennap szundított egyet. Akkor is bírta, amikor más már rég összeomlott volna. Bírta, mert tudta, mikor kell megállni.

Ha feszültnek, nyomottnak, túlhajszoltnak érzed magad, ha már-már hajlasz arra, hogy feladd, akkor feltehetőleg nem tudod, hogy mikor kell kiszállni. Ahhoz, hogy valóra váltsd a kívánságodat, igyekezned kell, nem pedig kikészíteni magad. Ne feledd a szüneteket.

Hogy hogy tartasz szünetet, az a te dolgod, lehet az ejtőernyőzéstől a sziklamászásig bármi. Lazsálhatsz egész nap a heverőn, vagy süthetsz pitét. Elmehetsz moziba, olvasgathatsz, festegethatsz. Csinálj bármit, ami ellazít. És csináld gyakran. Építsd be a Csodalámpa-tervedbe. A hangjegyek szünet nélkül nem zenét adnak, csak zajt.

A befejezés

Tervezd meg a befejezést!

Egyszer részt vettem egy csoportfoglalkozáson, ahol az egyik feladat az volt, hogy másszunk fel egy 17 méter magas póznára, és a tetejéről ugorjunk át egy trapézra. A próba célja az volt, hogy megtanuljunk leküzdeni a félelmeinket, lehetőség szerint önmagunk

porrá zúzásának mellőzésével. (Ennek érdekében egy biztosítóháló volt alánk kifeszítve.) Miután én tériszonytól szenvedtem, nem tudtam ellenállni a kihívásnak.

Hogy lélekben felkészítsem magam a produkcióra, elképzeltem az egészet, olyan tisztán és precízen, mintha máris egy emlék volna. Felmásztam a póznára, egyensúlyoztam a tetején, átugrottam a trapézra, és aztán újra és újra begyakoroltam az egészet a fejemben, mielőtt még a testemmel is megpróbáltam volna.

És aztán megcsináltam, pont, ahogy elképzeltem. Felmásztam a póznára, ráálltam a tetejére, megőriztem az egyensúlyomat az erős szélben. És hibátlanul ugrottam. Aztán egy furcsa dolog történt. Ahogy a testem kilengett a trapézzal, 17 méterre a földtől, az ugrás lendülete kitépte a kezemből a rudat. És lezuhantam.

A háló elkapott, miután ez volta dolga. Ahogy a többiek óvatosan leengedtek a földre, nekem csak az járt a fejemben, hogy milyen csúnyán elszúrtam. Mi volt a baj?

Semmi. Pontosan végrehajtottam, amit kitűztem és elképzeltem. Egyszerűen nem tettem elég magasra a léceket. Nem terveztem meg a befejezést.

Soha nem jutott eszembe, hogy különleges erőfeszítést igényelhet a trapéz kézbentartása. Megterveztem a rúdmászást, a rúd tetején való egyensúlyozást, az ugrást. Elképzeltem, amint kinyújtom a kezem, és tökéletes mozdulattal elkapom a trapézt. Csak éppen azt nem képzeltem el soha, hogy meg is kapaszkodom benne. Nem vittem végig fejben az egész folyamatot, így a testem sem tudta végigcsinálni.

Bizonyosodj meg róla, hogy a *Csodalámpa-terved* tartalmaz minden szükséges lépést, ami segít révbe érní, beleértve a legutolsót is, amivel végleg célba jutsz. Tervezd meg a terved végét, vagy a tervednek vége.

Fejezd be a terved!

Néha, amikor egy hosszú és nagy erőfeszítést igénylő kívánság végső szakaszába érkezel, szinte ellenállhatatlan vágyat fogsz érezni, hogy kiengedj és megpihenj. Allj ellen! Ez olyan, mint az a hívogató, meleg érzés, ami azelőtt kerít hatalmába, mielőtt elaludnál a hóban, és halálra fagnál.

Tudom, hogy pont én tanácsoltam, hogy tarts szüneteket, de nem akkor, amikor egy verseny utolsó körébe érkezel, amikor majdnem felgörgetted a sziklát a hegyre, amikor majdnem megvalósult a kívánságod. Ha kiengedsz a befejezés előtt, talán sosem fejezed be. Vagy csak második leszel, miközben az elsőség a szíved vágya.

Ha pihenni van kedved, pihenj a befejezés után, de egy pillanattal sem előbb. Mire jó egy majdnem siker? Vagy mire jó egy hajó, aminek pont egy deszka hiányzik a fenekéből? Mire jó a leggyorsabb futó, ha soha nem ér célba? Mire jó a világ legjobb sebésze, ha a műtét után soha nem rak újra össze?

Érted miről beszélek. Fejezd be, amit elkezdesz!

Tudd, mi a folytatás!

Mi volna, hogyha minél keményebben dolgoznál, annál valószínűbb lenne, hogy kirúgnak? Ilyen helyzetbe hozod a tudatalattidat, ha megközelíted a kívánságod beteljesülését anélkül, hogy tudnád, mihez kezdesz utána.

Amikor megcsináltad a *Csodalámpa-terved*, felvázoltad a következő kívánságodat is. A kívánságod végigvitelének legyen része, hogy elkezdesz a soron következő kívánságra összpontosítani. Nem annyira, hogy elterelje a figyelmed a jelenlegiről, de ahhoz eléggé, hogy tudasd a tudatalattiddal, hogy bőven vár még munka rá.

Nem mintha nem kéne szünetet tartanod a kívánságok között. Vegyél ki egy hetet, két hetet, egy hónapot, vagy akár egy évet is. Ajándékozd meg magad egy igazi vakációval. Tegyél meg mindent, amit kell, hogy újratöltsd a kimerült telepeidet. De mind ez idő alatt a fejed titkos zugában légy tisztában azzal, hogy mi következik.

Ébredj fel!

Az állatok az életüket ösztöneik börtönébe zárva töltik el. Ha éhesek, esznek. Ha megijednek, elszaladnak. Ha megtámadják őket, harcolnak. Amikor eljön az ideje, párosodnak. Ugy élnek, ahogyan a génjeik és a környezetük beprogramozta őket, mert nincs más választásuk. De nekünk van.

Minket is beprogramoztak a génjeink és a környezetünk. De mi képesek vagyunk felülemelkedni a programozásunkon. Nekünk megadott a csodálatos képesség, hogy ne csak egyszerűen válaszokat adjunk a minket ért ingerekre, hanem meg is válasszuk a választásunkat. Atprogramozhatjuk magunkat.

Egyetlenként az élőlények között, nekünk módunkban áll megoldani, hogy életünk a mi céljainkat szolgálja, ne pedig egy kijelölt úton haladjon. Megszakíthatjuk az életünket alakító események láncolatát, és mi magunk alakíthatjuk a saját életünket. Megkaptuk azt az Istenhez hasonlatos képességet, hogy befolyásoljuk a sorsunkat. De tízünk közül egy sem tud élni vele.

Mint az elefánt, saját erőnkkel mi sem vagyunk tisztában. Amikor azt kéne megérteni, hogy micsoda lehetőség rejlik életünk megváltoztatásában, akkor mindenki süketnek tűnik.

Ha valóra akarod váltani a kívánságaidat, ébredj fel! Ébredj rá saját erődre. Ébredj rá arra a szerepre, amelyet a sorsodban játszol. Ébredj végre rá az erőre, amit az jelent, hogy te választod meg, mit gondolsz, csinálsz vagy mondasz.

Abban a pillanatban, ahogy rájössz, hogy az élet az, amivé választásaid által teszed, egy csodálatos új világra fogsz találni.

Mint egy elefánt, aki rádöbben, hogy ő a legerősebb állat a dzsungelben, hirtelen tudatára fogsz ébredni a téged körülvevő végtelen lehetőségeknek. Egyszerre fogsz hálát és erőt érezni — hálát, mert az élet egy ajándék, és erőt, mert megkaptad a létező ajándékok legnagyobbikát — a választás képességét. De ezzel az erővel csak akkor élhetsz, ha ébren vagy.

Felébredni annyit tesz, mint felnőni. Gyerekként természetüktől fogva függőségben élünk. Sajnos ezt az állapotot túlságosan sokan fenntartják felnőtt korukra is. Más személyekre, illetve külső körülményekre bízunk, hogy megadják nekünk, amit akarunk, ahelyett, hogy magunkra vállalnánk ezt a felelősséget. De amint egyszer ráébredünk a választás hatalmára, saját erőnkre, örökre függetlenekké válunk. Amint felismerjük, hogy mi is megadhatjuk magunknak azt, amire vágyunk, nem nyugszunk bele többé a függőségbe.

Azzal sem érjük be már, amit a világ kegyeskedne nekünk megadni. Ahogy felismerjük, hogy megadhatjuk magunknak mindazt, amit akarunk, nem alkuszunk meg többé.

Ha felébredsz, tisztábban látod a dolgokat, mint addig bármikor. Szabadnak, lehetőségekkel telinek érzed magad. Képességeid határát végre annak tartod, ami: egy rossz álomnak. Es akkor elvesztik a hatalmukat feletted, mint ahogy egy rémálom elillan, amikor felriadsz. Szabad leszel, hogy hasznosabb gondolatokat gondolhass, szebb álmokat álmodhass, és hogy ezeket az álmokat megvalósíthasd.

A különbség alvás és ébrenlét között egyenlő a különbséggel egy álom megálmodása és a valóra váltása között. Mert ez történik, ha ébren vagy. Ilyen ajándékot adhatsz magadnak, ha tudatára ébredsz önnön erődnél.

Zárszó

Emlékszel még arra az 1953-as osztályra a Yale-ról? Csak 3% rendelkezett konkrét célokkal. A többiek is tisztában voltak a célmeghatározásban rejlő lehetőségekkel, de úgy döntöttek, hogy nem élnek vele. A világ tele van ilyen emberekkel. Kérdezz meg egy csoportot, férfit vagy nőt, hogy hányan értik a célmeghatározás fontosságát, és mindenki fel fogja emelni a kezét. De ha azt kérdezed, hogy hányan élnek a módszerrel, feltehetően te is ezt a 3% körüli eredményt fogod kapni.

Majdnem mindenki tisztában van a célmeghatározás jelentőségével, és majdnem mindenki figyelmen kívül hagyja. Nagy kísértés megkérdezni, hogy miért, de ez a rossz kérdés. A jó kérdés az, hogy: Mit fogsz tenni ez ellen?

Valóra váltod a kívánságaidat, vagy hagysz mindent a régiben? Szokásoddá teszed-e a Csodalámpa-módszert, vagy visszaereszkedsz finom kis komfortzónádba, és hagyod, hogy a következő tíz év is úgy teljen el, mint az előző? Ugy is fog, hacsak nem teszel ellene valamit.

Ez a könyv nem a sikerről szól. Nem is a boldogságról. Nem is az önmegvalósításról. Ez a könyv az okról és az okozatról szól. Lépésről lépésre megmutatja, hogy hogyan váltsd ki azokat az okokat, amik az általad kívánt eredményt hozzák. De egy könyv csak annyit tehet, hogy elvezet a forráshoz. Annak eldöntése, hogy elég szomjas vagy-e ahhoz, hogy igyál, már a te dolgod.

Teljes szívemből kívánom, bár megtehetném, hogy átkattintok egy kis kapcsolót a fejedben, ami egyszerre csak bekapcsolja a Csodalámpádat, és teletölt elég energiával és tudatossággal ahhoz, hogy életed hátralevő részében minden kívánságod valóra válthasd. De erre nincs módom. Csak te billentheted át ezt a kapcsolót. Csak te hozhatod meg ezt az egyetlen döntést, ami aztán minden mást lehetővé tesz. A legtöbb, amit tehetek, mindössze annyi, hogy útravalóul mondok neked valamit:

**Az álmok tényleg valóra válnak,
ha valóra váltod őket.**