

CÉLTERVEZÉS MESTERFOKON



HOGYAN LEGYÉL
ÁLMODOZÓBÓL
MEGVALÓSÍTÓ

Mr. Tóth Andrea

Céltervezés mesterfokon

Hogyan legyél álmodozóból megvalósító

© 2025 M. Tóth Andrea

Minden jog fenntartva.

Ez a könyv a szerző szellemi tulajdona. A teljes mű vagy annak bármely része nem másolható, sokszorosítható, terjeszthető vagy közölhető sem nyomtatott, sem digitális formában a szerző előzetes írásos engedélye nélkül, kivéve a hatályos jogszabályok által engedélyezett eseteket (pl. rövid idézetek recenziókban, megfelelő forrásmegjelöléssel).

Vagyis: Ez a könyv rengeteg munkával, kávéval és néhány „miért is csinálom ezt?” pillanattal készült. Kérlek, tiszteld a befektetett energiát, és ne másold, oszd meg vagy terjeszd engedély nélkül. Ha tetszik, ajánld másoknak – de ne kalózkodj, mert a jó karmapontokat nem lopással gyűjtjük!

Kiadó: Motivátor Magazin

Megjelenés éve: 2025

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
I. fejezet. Határozd meg jól a céljaidat!	12
Hogyan és miért ébred bennünk vágy?	12
Ami a vágyainkat táplálja: a hiány	13
Tényleg csak a hiányból fakadnak a vágyaink?	15
Milyen szükségleteink vannak?	15
Honnan tudhatjuk, mit akarunk igazán?	19
A vágyaink megszűrése	21
Melyik vágyból lehet cél?	25
Mit nevezünk célnak?	26
II. fejezet: Készíts egy teljeskörű tervet!	33
Miért fontos tervezni?	33
Ne csak fejben legyen meg!	34
Tervkészítés 0. lépés: Kutatás	35
Tervkészítés 1. lépés: Erőforrások	37
Tervkészítés: 2. lépés: Szokások összegyűjtése	48
Tervkészítés 3. lépés: Lemondás a rossz szokásokról	57
Tervkészítés 4. lépés: Új szokások beiktatása	63
Tervkészítés 5. lépés A terv pofozgatása	76
III. fejezet: Akadályok	78
1. Kényelem	78
Hogyan győzheted le ezt az akadályt?	84

2. Önbizalomhiány	87
Hogyan küzdheted le ezt az akadályt?	100
3. Időhiány	103
Hogyan győzheted le ezt az akadályt?	116
4. Halogatás	117
Időgazdálkodási trükkök halogatás ellen	119
5. Döntésképtelenség	126
Hogyan küzdheted le ezt az akadályt?	128
6. Mások	131
Hogyan győzheted le ezt az akadályt?	134
Minden akadályt le lehet küzdeni?	136
IV. fejezet Amire még szükséged lehet	141
Mentális beállítottság	141
Vizualizáció	150
Kell-e B terv?	160
Mikor kell feladni?	163
Mikor kezd el?	167
Könyvajánló	169
Köszönetnyilvánítás	179

Bevezetés

Álmodozni könnyű, de valóra váltani az álmaidat nem az. Legalább is én ezt tapasztaltam. Ahhoz, hogy célokat tudjál kitűzni és megvalósítani, nem elég csak megszületni. Meg kell tanulni bizonyos dolgokat, na de milyen dolgokat? Meg kell tanulni például stratégiákat kidolgozni, terveket készíteni, rávenni magunkat a cselekvésre akkor is, ha marhára nincs kedvünk, átírni bizonyos mentális berögződéseinket és legyőzni az állandó kényelem iránti vonzódásunkat. Ezeket nem tanítják az iskolában.

Célokat megvalósítani melós, és pont ezért nem is megy mindenkinek, főleg, ha nagy célokról van szó. Rövid távon mindenki jobban teljesít. Kitalálod, hogy leugrasz a sarki boltba, összekapod magad, és már úton is vagy. Gyorsan meglovagolod a motivációs hullámot, így nem sok idő van elbizonytalanodni. Lemész a boltba, bevásárolsz, hazamész, és elégedetten nyugtázod, hogy ma is véghez vittél valamit. Apró siker. De jó lenne, ha a nagyobb céljainkkal is ilyen könnyen menne!

Talán lehet könnyű. Ha van egy jó térképed, akkor messzire is eljuthatsz. Én álmodozásból mindig nagyon jó voltam, ha lett volna ilyen tantárgy, biztos csillagos ötöst kaptam volna. Néha azért tovább is jutottam, sokszor elkezdtem dolgokat. Például meg akartam tanulni dobolni, de csak az első két óráig jutottam, mert meguntam, hogy hangjegyekkel kell foglalkozni és a dobverőhöz még hozzá sem érhettem. A gitárral is hasonlóan jártam, pedig már idősebb voltam. Gondoltam, magamtól megtanulok gitározni egy könyvből, vettem gitárt, pengetőt, könyvet, de már ott elakadtam, hogy nem tudtam rendesen behangolni a gitárt. És még sorolhatnám a visszatáncolásaimat. Szerintem ismerős neked is ez a minta.

Aztán egy nap valami idegesítő kis gondolat beakadt az agyamba, hogy ez így nem jó. Sajnos nem akart elmúlni, úgyhogy

elhatároztam, hogy fejlődni fogok önfegyelemből, mert akkor azt hittem, hogy a célok megvalósításához pusztán önfegyelemre van szükség. Ma már tudom, hogy sokkal összetettebb a dolog és az önfegyelem csak egy eleme egy komplex rendszernek, amit fel kell építenünk saját magunknak, hogy igazi célmegvalósítók lehessünk.

Nem csak az álmodozásban vagyok jó, hanem abban is, ha érdekel egy téma, akkor nagyon bele tudom ásni magam. Úgy gondoltam, érdemes egy kupacba gyűjteni azt a tudást, amit a célokról összeszedtem, ezért született meg ez a könyv.

Az a célom vele, hogy megmutassam neked, hogy a vágyaidból könnyen célokat tudsz formálni, ha van benned egy kis elszántság. Igazából vasfegyelem sem kell hozzá, csak jó stratégia, és egy kicsit meg kell hekkelned magad. Minden hosszú távú cél egyben életmódváltás is, erre készülj fel! Egy okos ember mondta: Ha ugyanazt teszed, mint eddig, akkor ugyanazt is kapod, mint eddig. (Henry Ford vagy Dr. Menis Yousry)

A remény gyengíti az elhatározást. Remélheted, hogy megnyered a lottót, vagy hogy egy ismeretlen amerikai nagybácsi milliókat hagy rád, esetleg kutyasétáltatás közben találsz egy aranyrudat, ezek nem fognak megtörténni. Ne számíts a kívülről jövő csodákra, inkább helyezed a bizalmadat önmagadba!

Én nem hiszek abban a közkedvelt mondásban, hogy „nincs lehetetlen, csak tehetetlen”. Természetesen van olyan, ami számodra lehetetlen, de az egy sokkal szűkebb halmaz, mint amit most annak gondolsz. A lehetetlent csak úgy rámondjuk olyan dolgokra, melyeket túl nehéznek gondolunk, pedig néha nem is olyan nehezek, vagy ha nehezek is, megérik a küzdelmet.

Akkor jöjjön egy kis előzetes összefoglaló, vagy ha úgy tetszik, kedvcsináló. Miről olvashatsz ebben a könyvben?

I.

Először is arról, hogy hogyan kell jó célokat meghatározni, ugyanis az első probléma az szokott lenni, hogy valójában nem is tudjuk, hogy mit akarunk pontosan, csak sejtésünk van róla. Például az, hogy egészséges akarsz lenni, az valójában nem cél, csak egy homályos vágy. Valódi cél például az lehet, hogy képes legyél megcsinálni 40 fekvőtámaszt, vagy teljesen leszokni a cukros üdítőkről. Ezek már viszonylag konkrétak ahhoz, hogy célnak nevezhessük őket.

A legtöbb ember nem tud válaszolni arra a kérdésre, hogy mit akar elérni az életben. Milyen körülmények között érezné magát boldognak és kiegyensúlyozottnak? Én sem tudtam erre mindig válaszolni amíg hosszasan el nem gondolkodtam. Ugyanis ezen el kell gondolkodni! Nem elég azt tudnod, hogy boldog akarsz lenni, mindenki az akar lenni. Pontosán tudnod kell, hogy számodra mit jelent a boldogság, vagy az az élet, ami képes ezt nyújtani.

Elég sok társadalmi ráakódás terheli a céljainkat, melyeket nehezen hámozunk le. Pénz, hatalom, siker, izmos test, utazgatások meg miegymás. Úgy érezzük, hogy ezekre mind vágyunk, mert a társadalmunk csodálja ezeket. Pedig általában nem ezekre vágyunk, hanem arra, amit ezek nyújtani tudnak. Egészen mélyre kell ásni ahhoz, hogy megtudd, mi az, amit valójában szeretnél. Ezekre a legbelső vágyakra lehet majd stabil célokat építeni.

II.

Ha túl vagyunk azon, hogy számunkra megfelelő és teljesíthető célokat tűzünk ki, akkor jöhet a tervezés. A tervrajzkészítés minden munkában egy nagyon komoly folyamat, ha jó a terv, akkor később nem érhet annyi meglepetés. Hogyan kell jól

tervezni? Erre is adok majd iránymutatást, de ami a tervezés lényege az az önismeret. Minél jobban ismered magad, annál jobban tudsz tervezni. (Ha belegondolok, ez a célkitűzésnél is fontos szempont.)

Azt gondoljuk, hogy vannak receptek a célok elérésére, amit egy receptkönyvből követhetünk és általa elérhetjük a kívánt eredményt. De elképzelhető, hogy amit recept alapján főzöl meg, az nem fog annyira ízleni, mindent a saját ízlésed szerint kell fűszerezni. Én nem is akarok ilyen receptkönyvet írni, sokkal inkább azt a tudást szeretném prezentálni, hogy hogyan tudsz te magad recepteket írni, hogy a számodra legjobb kajákat ehesd.

Félretéve a metaforát, persze vannak stabil pontok, melyeket követni kell. Nem minden út teljesen egyedi, a legtöbb csak az apró részletekben tér el. De Columbo hadnagytól tudjuk, hogy az apró részletek mennyit számítanak.

Egy egyszerű példán bemutatva, tegyük fel, hogy az a célod, hogy kockás hasat akarsz. A recept szerint ehhez hasizom gyakorlatokat kell végezned, zsírt kell égetned és több fehérjét enned. Ezekon belül te határozod meg, hogy milyen gyakorlatokat végzel, mikor, mennyit, hol, kivel stb. A zsírégetéshez kalóriadeficitben kell lenned, ami szintén ezerféleképpen személyre szabható. És azt is te választod meg, hogy milyen formában akard bevinni a plusz fehérjét.

Ha viszont elmész egy edzőhöz, coach-hoz, tanácsadóhoz, bárkihez, aki ráadásul nem is profi, és ő megmondja, hogy ezekből a gyakorlatokból csinálj napi 100-at, ezt és ennyit egyél egy nap és toljad a fehérjeporokat, sokkal nehezebb lesz magadévá tenned ezt a tervet. Nehezebb más tervét követni, akkor is, ha elhatároztad, hogy követed.

Te ismered magad a legjobban, ezért a tervet neked kell összeállítanod saját magadnak. Ezzel nem érdemes időt

spórolni. Egyrészt azért, mert így jobban megérted, hogy minek mi az értelme, hogy miért kell éppen azt csinálnod, amit. Másrészt motivációs szempontból is ezerszer jobb. Ez nem jelenti azt, hogy nem kérhetsz másoktól tanácsot, sőt mondhatjuk, hogy része is a dolognak. De ne legyél jó katona, és kövesd a parancsot, anélkül, hogy elgondolkodnál rajta, hogy számodra az e a megfelelő módszer.

A tervednek egyébként is rugalmasnak kell lennie, ahogy haladsz előre változni fog, ahogy az élet pofozgat, a terved is átalakul, ezért jó, ha te vagy az értelmi szerzője, így jobban tudsz majd alkalmazkodni a viszontagságokhoz.

III.

Ha megvannak a céljaid és a terveid is, akkor már csak cselekedni kell. Idézőjelben a „csak”. Tudjuk, hogy mindent elkezdni nehéz, aztán meg folytatni. A harmadik fejezet a felmerülő akadályokról fog szólni, nem mindegyikre tudok megoldást, mert ezek nagyon specifikusak lehetnek, mindenkinek más és más jelent gondot. Vannak viszont olyan akadályok, melyek szinte minden esetben felmerülnek.

Az akadályokat két csoportra oszthatjuk. Vannak a belső akadályok és a külső akadályok. Valójában a külső akadályok is azért veszélyesek, mert felerősíthetnek bennünk belső akadályokat. Például, ha valaki megpróbál lebeszélni a célodról, vagy keresztbe tenni neked, akkor az felerősítheti benned a bizonytalanságot, hogy jó úton jársz-e.

Belső akadály sok minden lehet, de alapvetően a kudarcból való félelemre és a kényelmetlenség elkerülésére vezethetők vissza. Akadály lehet például az önbizalomhiány, a halogatás, a döntésképtelenség, a rossz szokások, vagy akár az időhiány és az energiád rossz beosztása is. Ezeket az akadályokat lehet kezelni.

A nehézséget az okozza, hogy ez gyakran egy plusz projekt még a célod mellett, és akkor párhuzamosan kell két dolgot sikerre vinned. Vagy lehet, hogy az akadály leküzdésének kell az első feladatnak lennie.

Például hiába szeretnél te kockás hasat, ha nem vagy képes időt szakítani arra, hogy rendszeresen eddz. Először meg kell tanulnod beosztani az idődet úgy, hogy beleférjen a kötelező edzés, amit meghatározta saját magadnak. Ehhez időmenedzsmenttel kell foglalkoznod, fontossági sorrendeket felállítani, és lehet, hogy néhány dologról le is kell mondanod.

A lemondás, igen, ez is egy komoly akadály tud lenni. Nehezen mondunk le dolgokról, melyekhez már hozzászoktunk, akkor is, ha az már semmilyen módon nem járul hozzá az életünkhöz. Nagy valószínűséggel, ha valami újat akarsz bevezetni az életedbe, akkor meg kell szabadulnod valami régitől. Ez elkerülhetetlen. A szokásformálás egy külön művészet, de az is megtanulható. Ahogy már említettem a hosszú távú célok megvalósítása igazából életmódváltás, az életmódváltás pedig a szokásaink újratervelését jelenti.

De ne felejtsük el a külső akadályokat sem! Kecsegtető az a gondolat, hogy mindent te irányítasz az életedben, csak el kell határoznod dolgokat és megvalósítanod. Minden fejben dől el, igaz? Jórészt igen, persze, de számos rajtunk kívül álló probléma is adódhat. Több felelősségi körünk is van az életünkben, és ha mondjuk egy családtagunk komolyan lebetegszik, akkor lehet, hogy a céljainkat háttérbe kell szorítanunk, hogy segíthessünk. De ez is a mi döntésünk, mondhatunk nemet is, de azt nyilván nem éreznénk helyesnek.

Az, hogy mikor engedjük a külső körülményeknek, hogy gátoljanak minket a céljainkban, az mindig a mi döntésünk. Néha bizony halasztani kell, hogy más terepen tudjunk helyt állni, de ez még nem jelenti a feladást.

Viszont, ha igazán komolyan vesszük önmagunkat és a céljainkat, akkor biztos lesz olyan, hogy bizonyos dolgokra nemet kell mondanunk, és fel kell vállalnunk az ezzel kapcsolatos konfliktusokat. Ha konfliktuskerülő a természeted és mindenkinek meg akarsz felelni, akkor ezzel lesznek problémáid.

A külső akadályok nagyon jó kifogások tudnak lenni, melyekkel meg tudjuk magyarázni, hogy miért nem haladunk a céljainkkal. Ha túl sok ilyen van az életünkben, az is csak azt bizonyítja, hogy nem tudjuk jól kezelni azt, hogy mi igazán fontos a számunkra és mi nem az.

Tudom, hogy néha nagyon tömören fogalmazok, ezért random beiktatok ilyen kis összefoglalókat, ha úgy érzem, hogy könnyen el lehet veszíteni a fonalat.

Összefoglalva az eddigieket:

- **Úgy kell meghatározni a céljaidat, hogy azok a valódi vágyaidat tükrözzék.**
- **Ha ez megvan, olyan tervet kell készítened, ami a személyes preferenciáidat és képességeidet veszi alapul.**
- **Ha megvan a célod és a terved is, akkor haladás közben meg kell küzdened a felmerülő akadályokkal, ami lehet, hogy újabb célkitűzésekhez és tervekhez vezet, afféle kis kitérőkhöz.**
- **Mindeközben az életed változni fog és te magad is fejlődni fogsz, új szokásaid lesznek és megszabadulsz néhány régitől.**

Mentálisan amire felkészülhetsz, hogy nem lesz lineáris a fejlődés: lesznek mélypontok és csúcspontok. Mindig az eleje a legnehezebb, általában az első két hónap az, ami húzós, utána szépen lassan hozzá szoksz az új keretekhez.

A változás mindig stresszes és a szervezetünk úgy van kialakítva, hogy kerülje az ilyen kellemetlen szituációkat, ezért mindig lesz egy belső hang, ami megkérdőjelezi, hogy van-e értelme annak, amit csinálsz, és igazán akarod-e. Gyengébb napjaidon ez a hang hangosabb lesz, de neked nem szabad beleesned abba a csapdába, hogy hallgatsz rá. Ha épp rossz napod van, akkor ne hozz döntést komoly dolgokról, inkább aludd ki magad, másnap könnyebb lesz, de semmiképpen ne add fel!

IV.

A negyedik fejezetben lesz még szó a témához kapcsolódó hasznos dolgokról. Például a mentális beállítottságról, a vizualizációról, a vonzás törvényéről, és a feladásról.

És még egy könyvajánló részt is tervezek hozzácsapni, ha igazán szeretnél a céltervezés szakértője lenni, akkor tudd, hogy milyen szakirodalomhoz fordulhatsz még.

Tényleg igyekszem minden olyan kérdést körüljárni, ami a célokkal kapcsolatos, hogy egy mindenre kiterjedő útmutatót kapj. Azt azért muszáj kiemelnem, hogy ez a könyv nem motivációs céllal íródott, én nem tartom magamat motivációs előadónak. Ha nincs benned semmiféle motiváció, hogy célokat tűzz ki, és elérj valamit az életben, akkor ez a könyv nem fog neked segíteni. Viszont, ha olyan ember vagy, akiben megvan az elhatározás, hogy a kezébe vegye az élete irányítását, meghatározza a céljait és megvalósítsa azokat, csak még nem tudja, hogyan kezdjen neki, akkor pont jó helyen jársz.

Nem motivációt osztogatok, hanem tudást, amit felhasználhatsz arra, hogy a benned lévő motivációt jó irányba terelhesd. Ezért nem is fogok arról külön fejezetet írni, hogy miért fontos célokat kitűzni az életünkben, mert feltételezem, hogy már eljutottál odáig, hogy ezt önmagadtól is megértetted.

Az olvasás kezdetnek jó lesz, de azt is meg kell említenem, hogy ha csak olvasol, de a tanultakat nem építed be az életedbe, akkor olyan, mintha wc-papírt vettél volna, nem önfejlesztő könyvet. (Ha ebookod van, akkor ráadásul még papírod sincs).

A tudás akkor válik igazán értékké, ha használod is, szóval arra buzdítalak, hogy ne olvasd túl gyorsan ezt a könyvet. Igyekszem könnyen olvasható stílusban írni, de akkor sem kell kapkodni, ha gyorsan megy az olvasás. Inkább emésztgesd a gondolatokat, elmélkedj azon, hogy hogyan tudod alkalmazni őket az életedben. Sőt, kérdőjelezd meg őket, legyen saját véleményed! Egyáltalán van abban igazság, amit mondok, alkalmazható-e, hogyan lehet egy jobb gondolattal felcserélni? Így válhatsz valóban aktív olvasóvá és nem csak passzív befogadóvá.

Ha felkészültél, akkor vágjunk bele!

I. fejezet. Határozd meg jól a céljaidat!

Hogyan és miért ébred bennünk vágy?

Meglátjuk, megszagoljuk, meghalljuk, tapintjuk vagy akár megízleljük vágyakozásunk tárgyát. Az érzékszerveinkkel kezdünk el vágyakozni. (Ahogy ezt már Hannibal Lecter is megmondta A bárányok hallgatnak-ban).

Látunk egy fotót egy egzotikus szigetről, és fellobban bennünk valami, hogy mi is szeretnénk az átlátszó, türkiz tengerben úszkálni és delfinekkal pusziszkodni.

Néha persze nem komoly, csak egy futó románc, egy áthaladó gondolat, de előfordul, hogy egy flörtnél komolyabb nyomot hagy, és egy egyre nyomasztóbb hiányt generál bennünk. Ez a hiány nem annyira kellemes, olyan, mint a plátói szerelem, ezért előbb-utóbb megszületik az elhatározás, hogy pontot kell tenni a dolog végére. Úgyhogy utánanézőnk, megtervezzük, hogyan juthatunk el a megvalósításig, lépésről-lépésre, és mindent megteszünk, hogy sikerüljön.

A másik nem túl szerencsés verzió, ha elnyomjuk magunkban, mert úgy gondoljuk, hogy képtelenek vagyunk megvalósítani. Ilyenkor megpróbáljuk megmagyarázni magunknak, hogy tulajdonképpen nem is a mi asztalunk, csak hülyeség az egész, vannak sokkal fontosabb dolgok is.

Ennek lesz valami következménye? Lesz. Enerváltság, általános motivációhiány, „minek keljek fel ma is az ágyból” hangulat. Persze nem szükségszerű, hogy minden vágy céllá alakuljon. Van, ami megmarad csupán álomnak. Neked kell felismerni, hogy melyik érdemes a megvalósításra és melyik nem.

Csak az érzékszerveink ébreszthetnek bennünk vágyat? Ugye sejtetted, hogy nem. Ugyanis meglátásom szerint kétféleképpen

kezdünk el vágyakozni. Az egyik az érzékszervek általi vágyakozás. Valamit láttunk, tapintottunk, éreztük az illatát, a miénk volt egy kis ideig, de aztán eltűnt, vége lett. Például eszel egy finom csokitortát, és egy hét múlva eszedbe jut, hogy szívesen bevágnál még egyet belőle. Tehát vágyhatunk olyasmire, amit már jól ismerünk.

A másik folyamat, ahogy elkezdzünk vágyakozni az a fantáziánk beindulása. Nem tudjuk milyen a torta, de el tudjuk képzelni, és bele akarunk kóstolni. Azt mondják, amit el tudunk képzelni, azt meg is tudjuk valósítani. Ez persze nem igaz, de amit elképzelünk az már a fejünkben megvalósult, és egy hasonló állapotot meg tudunk közelíteni a realitások talaján. Az is előfordul, hogy a valóság felülmúlja az elképzeléseinket, vagy csalódhatunk is.

Ami a vágyainkat táplálja: a hiány

A kulcsszó: a hiány. Minden vágyunk valamilyen bennünk lévő hiány következménye. Miért szeretnél sok pénzt keresni? Miért szeretnél egészséges lenni? Mert nincs elég pénz a bankszámládon, és mert nem érzed magad kirobbanó formában. A legtöbb vágyunk valamilyen hiányállapotunk betöltésére irányul, amit akár nevezhetünk szükségletnek is.

A szükséglet nem más, mint egy olyan hiányállapot, amely kényelmetlenséget, feszültséget vagy elégedetlenséget okoz. A szükségletek széles skálán mozognak, és lehetnek biológiai, pszichológiai, kulturális vagy társadalmi szükségletek. Például az éhség biológiai szükséglet, az önbecsülés pszichológiai szükséglet, míg a társadalmi elfogadás egy társadalmi szükséglet.

Ha a hiányállapot képes megfelelő feszültséget kelteni bennünk, akkor megjelenik a motiváció, hogy tegyünk ellene valamit, és gyakorlatilag így születnek meg a kisebb és nagyobb

célok. A szükségletek motiválnak minket arra, hogy olyan cselekedeteket hajtsunk végre, melyek ezen hiányállapotokat megszüntetik vagy csökkentik.

Clark L. Hull, amerikai pszichológus dolgozta ki a „drive” elméletet, ami az alapja a mai motivációkutatásnak és viselkedéstan vizsgálatoknak. Arra kereste a választ, hogy hogyan vezetnek a szükségletek motivációhoz és a motiváció pedig hogyan vezet valamilyen viselkedéshez.

Hull szerint belső feszültségállapotot, vagyis „drive”-ot érzünk, amikor valamilyen szükségletünk vagy vágyunk kielégítetlen marad. Ez a feszültségállapot motivál minket arra, hogy olyan dolgokat tegyünk, amelyek ezt a feszültséget csökkentik vagy megszüntetik, és így a „drive” állapotot is.

Vagyis a szervezetünk az egyensúlyi állapot (szébb nevén: homeosztázis) visszaállítására törekszik, hogy ne legyen semmilyen kényelmetlenség érzésünk.

Például, ha éhes vagy, akkor az éhség lesz az a feszültségállapot, amitől szabadulni akarsz. Ez egy csomó cselekvésre készítet: kinyitod hűtőt, összedobsz magadnak egy szendvicset, elfogyasztod a szendvicset. Ezzel megszűnik az éhséged és a feszültségállapot is (vagyis a drive), ami előidézte a cselekvéssorozatodat.

Ha kicsit továbbgondolod ezt az elméletet, akkor az is szemet szúrhat, hogy ha nem sikerül valamilyen módon kielégíteni a vágyainkat, akkor a bennünk lévő feszültséget sem tudjuk megszüntetni, ami generál bennünk egy folyamatos nyomasztó érzést. Szerencsére nem minden vágyunk tart örökké. Ha nem tudod az éhségedet megszüntetni, az persze problémás, de ha nem jutsz el a Bahamákra nyaralni, abba nem fogsz belehalni, legfeljebb csalódott leszel. Viszont, ha sok vágyunk marad parlagon, az valóban rányomja a bélyegét az életminőségünkre.

Tényleg csak a hiányból fakadnak a vágyaink?

Ha vágyak csoportosításáról van szó, akkor meg szoktak különböztetni hiányalapú vágyakat és növekedésalapú vágyakat. A hiányalapú vágyakról már volt szó, ezek akkor jelentkeznek, amikor felmerül valamilyen szükséglet, és ennek kielégítésére törekszel. Ilyenek például az éhség, szomjúság, pihenés iránti vágy, anyagi biztonság, fizikai biztonság, stabil környezet iránti vágy, szeretet iránti vágy, társadalmi elfogadottság iránti vágy stb.

Növekedésalapú vágyaknak azokat nevezik, melyek inkább valamilyen pozitív cél, személyes fejlődés vagy új élmények iránti törekvésből fakadnak. Ezek a vágyak leginkább a kreativitáshoz, önmegvalósításhoz kapcsolódnak. Példák erre: személyes célok elérése, tehetség kibontakoztatása, kreatív önkifejezés, új tapasztalatok iránti vágy, világ felfedezése, mások segítése stb.

Azért nem annyira szerencsés ez a különbségtétel, mert ha belegondolsz, akkor ezek a magasztosabbnak tűnő vágyaink is visszavezethetők valamilyen hiányra. Például, ha felmerül benned az a vágy, hogy szeretnéd kibontakoztatni a tehetségedet, akkor valójában úgy érzed, hogy eddig nem sikerült teljes mértékben kibontakoztatnod azt. Szóval, még mindig azt állítom, hogy a hiány a kulcs fogalom.

Milyen szükségleteink vannak?

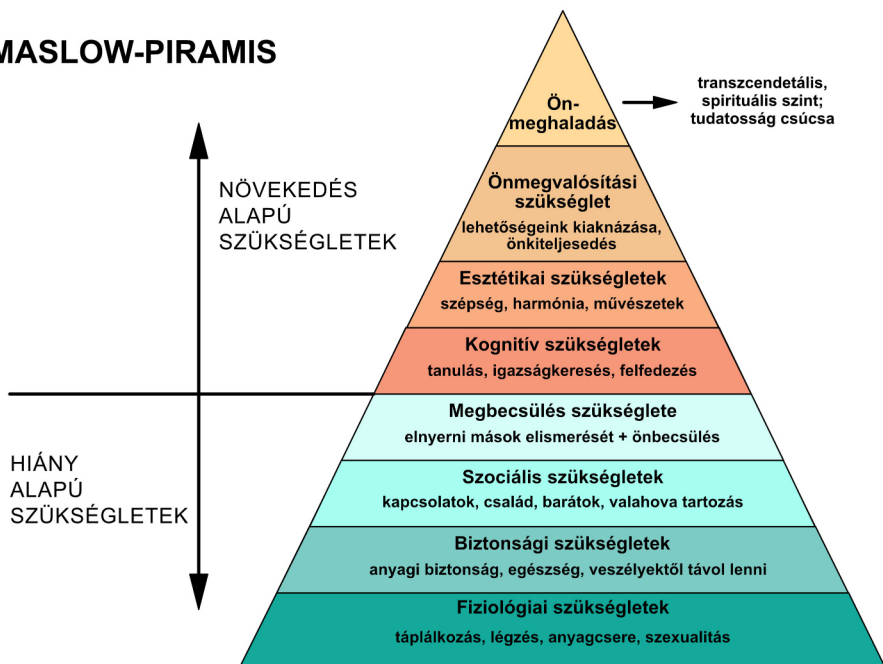
Biztosan hallottál már a Maslow-piramisról, ha igen, akkor ismételjük át picit. Abraham Maslow pszichológus dolgozta ki azt a szükséglethierarchiát, amit a köznyelv csak Maslow-piramisnak nevez. Az elmélet megalkotója egyébiránt nem ábrázolta a szinteket piramisként, de tény, hogy így tök jól szemléltethető.

Maslow elmélete a szükségletek és a motiváció közötti összefüggésekről szól, nem egy stabil elmélet, számos kritikával illették már, de ebbe ne menjünk bele. Most egyedül az a célunk, hogy megértsük, hogy milyen szükségletekből keletkezhetnek vágyaink.

Az elmélet alapját képező kérdés a következő: mennyi mindennek kell adottnak lennie ahhoz, hogy az ember kiteljesedhessen?

Maslow úgy vélte, hogy létezik egy hierarchia, amely az alapvető biológiai szükségletektől a komplexebb, kizárólag az alapvető szükségletek kielégítése után jelentkező motivációkig terjed. Az adott szinten lévő szükségletet ki kell elégíteni ahhoz, hogy a következő szint motiválni tudjon minket. Tehát amíg éhes vagy, addig nem fogsz önmegvalósítással foglalkozni, hanem előbb kipakolod a hűtőt. Így épülnek egymásra a szükségletek:

MASLOW-PIRAMIS



Ez a piramis végleges formája, kezdetben csak 5 szint volt, de egy későbbi írásában Maslow továbbgondolta az elméletet. Az eredeti 5 szint ezek voltak: fiziológiai szükségletek, biztonsági szükségletek, társas szükségletek, megbecsülés szükséglete, önmegvalósítás szükséglete.

Ha belegondolsz, láthatod, hogy a szintek nem feltétlenül épülnek egymásra, gondoljunk csak az aszkétákra, vagy az éhségstrájkolókra. Az ember képes félretenni a fiziológiai szükségleteit egy nagyobb cél érdekében. Szóval, ha valami tartós egészségügyi problémád van, az még nem jelenti azt, hogy nem tudod megvalósítani önmagadat, nehezebb lesz, de nem lehetetlen.

A szintek többször össze is csúszhatnak. Például előfordulhat, hogy a fiziológiai szükségletek kielégítéséhez új tudásra van szükségünk, és akkor máris egy magasabb szinten vagyunk. Ha ugyanazzal a módszerrel vadászunk és nem sikerül ételmet szerezni, akkor tanulnunk kell valami új fogást, hogy ne haljunk éhen.

Most nézzünk meg néhány gyakori vágyat, hogy mire vezethetők vissza! Ha van rá lehetőség, akkor írd le néhány saját vágyadat és elemezd ki hasonlóképpen őket!

Szeretnék egy saját kertes házat! – ez leginkább a biztonsági szükségletünket elégíti ki, de az elismerés iránti vágyunkat is, hiszen, akinek háza van, az már elért valamit ebben az életben, tehát jelent valamiféle megbecsülést, de a szociális szükséglet is lehet az alapja, mert egy ház már lehet a kezdő lépés a családalapításhoz.

Szeretnék mocskosul gazdag lenni! – ez is elsősorban a biztonság iránti szükségletünket elégíti ki és a megbecsülés szükségletét is, viszont ebbe már az önmegvalósításnak is lehet szerepe, ugyanis, ha ezt a gazdagságot úgy akarom elérni, hogy

a szakterületem lehető legjobbjá akarok lenni, akkor ez már magasabb szintű szükségletet elégít ki.

Szeretnék egészséges lenni! – ez egy alapvető fiziológiai szükségleten és biztonsági szükségleten alapuló vágy. Az egészség valóban megkönnyíti az önmegvalósítást, de nem feltétele annak.

Szeretnék egy jól működő kapcsolatot! – ez ugye szociális szükségletet elégít ki, de lehet, hogy fiziológiait is, hiszen a szexuális vágyaink is elég motiválóak tudnak lenni, főleg férfiaknál.

Remélem, sikerült megvilágítanom, hogy milyen összefüggések vannak a vágyaink és a hiányérzeteink között. Ahhoz, hogy meg tudd határozni a vágyaidat, ahhoz észre kell vened, hogy mi az, ami igazán hiányzik neked. Mivel kapcsolatban vannak hiányérzeteid? Ezen most gondolkozz el picit!

Honnan tudhatjuk, mit akarunk igazán?

A célok megalkotásának első szabálya, hogy tudd, hogy mit akarsz! Ez nem hangzik olyan bonyolult, mégis az emberek többsége nem tudja pontosan definiálni, hogy mit akar.

Gyerekkorunkban még pontosan tudjuk, hogy mit akarunk. Na, nem a hosszú távú céljainkat tekintve, hanem az aktuális vágyainkat. Fel akarunk mászni a mászókára, csokit akarunk, maradni akarunk, haza akarunk menni. Aztán a szüleink, nevelőink igyekeznek szabályok közé korlátozni a vágyainkat, és ez néha olyan jól sikerül, hogy egy idő után már nem merünk nagyot álmodni.

Ha ki akarod deríteni, hogy mi az, amit szeretnél az élettől, egy kicsit vissza kell nyúlnod a gyermeki énedhez. Nyilván nem arra van szükséged, amire gyerekkorodban vágytál, hiszen az már

elavult (talán), hanem arra a mentalitásra, ahogy gyerekként tudtál vágyakozni: korlátok nélkül. Nem jutott az eszedbe, hogy „jaj, vajon szabad nekem erre vágnom?”

A bennünk lévő korlátok gyakorlatilag csírájában elfojtják a legtöbb vágyunkat, még a legelemibbeket is. Velem is sokszor előfordul, hogy például szomjas vagyok, de ahelyett, hogy kielégíteném ezt az egyszerű vágyamat, még dolgozom egy fél órát a gép előtt, hogy be tudjam fejezni a munkám. Mi az, ami erősebb volt a vágnál? A kötelességtudat, ami sok embernél komoly akadályt jelent az álmodozásban. Ha túl sok kötelesség alapú feladatod van és kevés élmény alapú, akkor jó úton haladsz a kiegészés felé.

Szóval, ahhoz, hogy meg tudd határozni, hogy mit akarsz valójában, el kell felejtened, hogy mit gondolsz arról, hogy mi lehetséges a számodra. Úgy kell gondolkodnod, mintha holnap megszűnne minden létező társadalmi szabály. Mire vágnál akkor, ha korlátok nélkül vágyakozhatnál?

Ez még csak az álmodozás része, nem kell reálisnak lenned, csak azt kell gyakorolnod, hogy ne szorítsd korlátok közé a fantáziádat! Gyakorold a korlátok nélküli fantáziálást! Képzeld el a jövődet a lehető legideálisabb formában!

A jelenlegi tapasztalati háttérrel és a korlátok nélküli vágyakozás képességével tudod jól meghatározni a céljaidat.

Miért fontos álmodozni?

Amellett, hogy az álmainkból, vágyainkból születnek a céljaink, melyek aztán meghatározzák az életünket, az álmodozás több szempontból is hasznos dolog. Ezt a kis részt csak azért írom, mert valamiért sokan azt hiszik, hogy földhöz ragadtnak lenni milyen jó dolog, pedig korántsem. Persze, józanságra szükség van, és az sem

egy egészséges állapot, ha valaki az álmodozáson kívül semmi mást nem csinál. De álmodozni nem haszontalan tevékenység, ahogy azt gyakran állítják. Nem csupán egy szórakoztató időtöltés, hanem egy olyan folyamat, amelynek pszichológiai, kreatív, és fejlődési előnyei is vannak.

Az álmodozás során az elménk szabadon járhat, szokatlan ötletek és összefüggések juthatnak eszünkbe, amelyek máskor talán nem. Sok híres találmány és művészeti alkotás egy álmodozás eredménye.

Mellesleg stresszcsökkentő hatása is van, mert lehetőséget ad az elménknek a pihenésre és a regenerálódásra. Amikor álmodozunk, kilépünk a mindennapi stresszből és feszültségből egy másik világba.

Álmodozásaink során mindig eljátszunk különböző forgatókönyvekkel és megoldásokkal, mielőtt valódi döntéseket hoznánk. Ez különösen hasznos lehet a jövőbeli céljaink és terveink kidolgozása során. És ami talán a leglényegesebb előnye, hogy motivációt adhat, és segíthet fenntartani a lelkesedésünket és a célunk iránti elkötelezettséget. Szóval, álmodozni jó!

A vágyaink megsűrése

Minden vágyunkból nem lehet sajnós cél. Egyrészt, mert nem is minden vágyunk olyan fontos, egyik nap még elég erősen érezzük, másnap már elpárolog. Másrészt nincs is annyi időnk és energiánk, hogy minden egyes vágyunkat megvalósítsuk. Hogyan szűrhetjük meg a vágyainkat? Melyeket érdemes megvalósítani?

Az első szűrő, amit alkalmaznod kell, az az irigység lefejtése. Sokszor kezdünk el azért vágyakozni valamire, mert az a másoknak már megvan. Mi például többször mentünk már irigységből nyaralni. A sógor Olaszországban volt? Nehogy már mi ne menjünk el Olaszba?! És már meg is volt tervezve a jövő évi nyaralás. Szépíthetnénk a dolgot, hogy igazából azért

mentünk el Olaszországba, mert jót hallottunk róla, és egy kedves családtag ajánlotta, de szerintem csak azért mentünk, mert picit megirigyeltük a csodás úticélt, miközben a saját bakancslistánkon is van jó pár tétel. Egyébként Olaszország gyönyörű.

Manapság nagyon gyakran születnek így vágyaink, főleg a közösségi média miatt. A másokkal való folyamatos összehasonlítás könnyen vezethet alacsony önértékeléshez, irigységhez vagy elégedetlenséghez a saját életünkkel kapcsolatban. Ez gyakran olyan vágyakat generál, amelyek nem a saját valódi igényeinkből fakadnak, hanem abból, hogy lépést tartsunk másokkal. Ez nem jó irány.

Ráadásul, amit ott látunk, az nem is a csupasz valóság. A közösségi médiában sokszor idealizált és megszépített képet mutatnak magukról az emberek, ami torzíthatja a valóságról alkotott képünket. Ez irreális vágyakat és elvárásokat ébreszthet bennünk, amelyeket nehéz vagy lehetetlen elérni. Aztán jön az állandó frusztráció.

Szóval, amit ezzel mondani akartam, hogy az irigységből fakadó vágyaink nem egészen a sajátjaink. Ha mások életét akarod élni, akkor sosem lehetsz igazán boldog. Azért akarsz digitális nomád lenni, mert láttad a Tiktokon, hogy XY-nak milyen csodás élete van, és mennyi helyre eljut? Vagy azért akarsz digitális nomád lenni, mert valami belső késztetés hajt, hogy felfedezd a világot?

Nem akarom teljesen elítélni a közösségi médiát, mert bőven van haszna is. Lehetőséget ad arra, hogy inspirációt merítsünk mások sikereiből, eredményeiből vagy kreatív munkáiból. Például a sikertörténetek motiválhatnak bennünket arra, hogy elérjük saját céljainkat, akár példaképeket is találhatunk.

Ne irigykedj, hanem inspirálódj! Ha tényleg belső igényedből teremődik egy vágy, és úgy látod, hogy azt valakinek sikerült már elérnie a környezetében, akkor tekintsd rá példaképként.

Vegyük a kockahas példát. Szeretnél kockás hasat, és mondjuk találsz valakit az edzőteremben, akinek már szép, kidolgozott hasizmai vannak. Kérhetsz tőle tanácsot, hogyan érte ezt el, vagy akár el is leshetsz tőle egy-két trükköt, amit beépíthetsz az edzéstervedbe.

Honnan tudhatjuk, hogy mely vágyaink fakadnak a legmélyebb énünkből? Fel kell tennünk magunknak azt az idegesítő kis kérdést, hogy „de miért?”.

A célok megtervezésének második fontos szabálya, hogy „tudd, hogy miért akard”. Az első szabály az volt, hogy „tudd, hogy mit akarsz!”. Ehhez szorosan kapcsolódik a „miért”, vagyis az indíték.

Ha meg tudod válaszolni, hogy miért vágyakozol valamire, és nem azért mert, a szomszédnak is van, hanem valami más érzés miatt, meggyőződés vagy szükséglet miatt, akkor elég megalapozott a vágyad, hogy cél lehessen belőle.

Mit miért akarunk?

Az indítékaink feltárása nem egyszerű feladat, néha szakembert is igényelhet. Ha arról van szó, hogy mit miért csinálunk, mit miért akarunk, akkor már a tudatalatti mélységeiben járunk. Nézzünk valami általános vágyat. Mondjuk, „gazdag akarok lenni”.

A második szabály értelmében meg kell tudni válaszolni azt a kérdést, hogy miért akarok gazdag lenni. Miért fontos nekem a gazdagság?

- Mert nem akarok a pénz miatt stresszelni.
- Mert csak azzal szeretnék foglalkozni, amit szeretek.
- Mert meg akarok adni a családomnak mindent.
- Mert be akarom járni a világot.
- Mert biztonságban szeretném érezni magam.

Úgy tűnik, nem is volt nehéz megválaszolni a kérdést. Viszont ezek még csak felszínes indítékok, és ha tovább kérdezőnk, hogy „de miért?“, akkor lejutunk egészen az alapérzelmekig.

Például: Miért akarom bejárni a világot?

Mert sok élményt és tapasztalatot szeretnék gyűjteni.

Miért van szükségem ezekre?

Mert ezektől fejlődöm és teljesebb lesz a személyiségem.

Miért fontos nekem a fejlődés?

Mert ettől érzem magam jól.

Tehát, ha végigpörgeted a „miérteket“ a végtelenségig, akkor előbb-utóbb kilyukadsz egy érzéshez vagy egy elvhez, amit már nem tudsz tovább magyarázni.

Miért segít ez neked a céljaid meghatározásában? Ha megcsinálod ezeket a gondolati fejtegetéseket, akkor lejutsz egészen az értékrendedig. Ha tisztában vagy azzal, hogy milyen értékek és elvek alapján vezeted az életed, akkor a céljaidat is könnyebben tudod teljesíteni. Ugyanis, ha értékeid mentén tűzöl ki célokat, akkor a belső motivációd nem fog hamar kimerülni, akkor sem, ha küzdelmes az utad.

Itt visszautalnék arra, amit már említettem korábban, hogy az önismeret lényeges eleme a megfelelő célok kitűzésének. Muszáj tisztáznod magadban, hogy mi értékes számodra és mi nem az, mi az, ami fontos számodra és mi nem az, milyen szabályokat tartasz fontosnak, és miket nem. Ezeket gondold ki el, mielőtt céllá alakítasz egy vágyat!