

## Félig üres, vagy félig teli a poharad?

Félig üres, vagy félig teli a poharad?

Tudom, hogy már közhely mégsem tudok ennél jobb megközelítést találni az egyik leggyakoribb gondolkodási hibára. Tisztában vagyok vele, hogy sokan vannak rendkívül nehéz helyzetben akár anyagiakról, akár egészségről, akár párkapcsolatról legyen szó. Egyáltalán nem gondolom, hogy a súlyos problémákat önmagában megoldani a pozitív gondolkodás, sőt biztosan tudom, hogy kemény munkára és komoly kitartásra van szükség a nehézségek elhárítására.

Nem tudom megkerülni a kérdést, amibe újra és újra belefutok

Akár itt a BLOG hozzászólások között, akár levélben vagy személyes találkozások alkalmával. Gyakran kapok kérdést, sőt sokszor támadást olyan olvasóimtól is, akik az átlagosnál komolyabb nehézségekkel küzdenek a mindennapjaik során.

Ezekből a megkeresésekből számomra sokszor az szóródik ki, hogy hajlamos vagyok elbagatellizálni a problémákat és kizárólag egy rózsaszín jelenben élek, ahol elegendő egy-két pozitív gondolat és máris minden probléma egy csapásra megoldódik. Pedig ez egyáltalán nem így van.

Ami szerintem a legnagyobb félreértést okozza az a problémák megközelítése. Egyáltalán nem mindegy, hogy gondokat és problémákat látsz magad előtt, amik ellehetetlenítik az életed, vagy kihívásokat látsz amik megoldásán érdemes dolgozni. Félig üres, vagy félig tele a poharad? A két látásmód között 180 fokal különbség van.

Amikor félig üres a poharad...

Akkor kizárólag problémákkal van tele a fejed, amiket kifogásként használhatsz fel, hogy megmagyarázd miért nem vagy képes változtatni az életeden. Azt kell, hogy mondjam, hogy ez egy társadalmi probléma is egyben. Egy olyan közegben nevelkedtél, ahol mást sem láttál, mint, hogy a körülötted élQ emberek mindig másokat és a körülményeiket okolják a nehéz helyzetükért, eltolva ezzel magukról minden felelQsséget is arra nézve, hogy a kezükbe vegyék az irányítást és elkezdenek dolgozni a megoldáson.

Amikor félig üres a poharad, akkor a fejedet csak gondok és problémák töltik ki. Ami a fejedben van, az hamarosan az életedben is megjelenik, így még visszaigazolást is kapsz a világtól, hogy tulajdonképpen igazad van. A világ egy "rossz" hely, de errQl nem te tehetsz és nincs lehetQséged változtatni a körülményeken, ez most már örökké így lesz. A folyamat természetesen önfenntartó, hiszen a körülmények hatására még inkább a gondokra és problémákra fókuszálsz, ezért azok még inkább körülvesznek téged.

Amikor félig tele a poharad...

Akkor nem gondok és problémák töltik ki a fejed, hanem feladatok és kihívások, amiknek a megoldásán érdemes dolgozni. Amikor megoldandó feladatokat látsz problémák helyett, akkor vállalod a felelQsségét annak, hogy hatással vagy az életedre és képes vagy megtenni a szükséges lépéseket. Ha a neveltetéseddel nem is szívtad magadba ezt a szemléletet, akkor is képes vagy váltani, ami akár az elsQ tudatos döntésed is lehet a felelQsségvállalás felé.

Amikor félig teli a poharad akkor a fejedet az álmaid és a céljaid töltik ki. Folyamatosan terveket készítesz az elQtted álló feladatok megoldására és minden nap teszel legalább egy pici lépést annak érdekében, hogy a poharad egyre inkább tele legyen és ha mégis kiürül, akkor hamarosan újra tele legyen. Az üres, vagy félig teli pohár számodra egy kihívás. Azt jelenti, hogy folyamatos fejlQdésre, folyamatos munkára és kitartásra van szükséged. Semmilyen probléma, gond, vagy nehézség nem akadályokat meg abban, hogy a céljaidat megvalósítsd.

Neked félig üres, vagy félig teli a poharad? Neked problémáid és gondjaid vannak, vagy álmaid és céljaid?

A döntés a te kezében van!