

női hullámhossz

M A G A Z I N

FÓKUSZBAN: A MOTIVÁCIÓ

Tudom, mit kellene
tennem, mégsem csinálom

Kvantummechanika és a motiváció

Vendégünk: Bakai Zsóka -
Aki a kérdésekkel inspirál

A parázs

Kert rovat: A kert, mint a motiváció
forrása

**Szeptemberi tarotszkóp:
Angyali üzenetek**

A MOTIVÁCIÓ

Keresem a szavakat, mert olvastam a motivációról ezt-azt, mielőtt belefogtam a cikkbe, és egy kicsit elvesztem. Millió dolog ösztönözhet minket arra, hogy mozgásba lendüljünk, és tegyünk egy áhított célért, mások által jónak kikiáltott életért, vagy egy álomért. Egy álomért, amit magunknak álmodtunk. Biztos vagyok benne, hogy sokaknak vannak ilyen titkos vágyai, akár gyerekkorából, amikor valamilyen sugallat hatására érezni kezdte, mi a kívánsága, miért van itt, mit szeretne tapasztalni. Persze ez elnyomásra kerül az esetek nagy részében, mert egyszerűbbnek tűnik valami jól bevált utat követni, mint elindulni az ismeretlenbe, ahol annál több ismerős jön velünk szembe...

Éva lehet, hogy nem az almát szakította le a fáról, hanem az élet fájáról egy álmat, amit magáról látott, és el akart indulni felé. Lehetséges, hogy ez az álom motiválta arra, hogy többet tudjon a világról, és saját teremtő erejéről. Lehetséges. Miközben filozofálgatok, számtalan ismerősön és barátom életútja jelenik meg előttem. Mi mozgathatta őket a legsötétebb pillanataikban, a legkönnyebb óráikban? Mi az az inspiráció, ami működik?

A sejteink születésünktől fogva sokszorozódnak, a testünk folyamatosan javítja, gyógyítja magát, általános esetben próbál optimálisan funkcionálni. A test, ami már akkor is működött, amikor még nem is tudtunk róla, kisbaba korunk óta. Úgy érzem, maga a test az, ami elsődlegesen motivál minket, hiszen reagálunk szükségleteire. Túlélésre ösztönöz. Ez már egy belső hajtóerő arra, hogy itt legyünk, hogy létezzünk, hogy tápláljuk magunkat. Majd, amikor eléggé öntudatosává válunk, keresni kezdünk, keressük az utunkat középiskolás korunkban, mert ki kell találnunk magunkat valakinek, valaminek. Szerepet kell vállalnunk. Ez bizonyos szempontból természetes, hiszen egy nagy csapat tagjai vagyunk itt a Földön. De vajon nem lenne-e egyszerűbb úgy keresni, hogy tisztábban látjuk saját erőnket, erősségeinket? Meglátásom szerint a tehetségünk felismerése több üzemanyaggal táplálja belső indítatásunkat, mint bármi más.



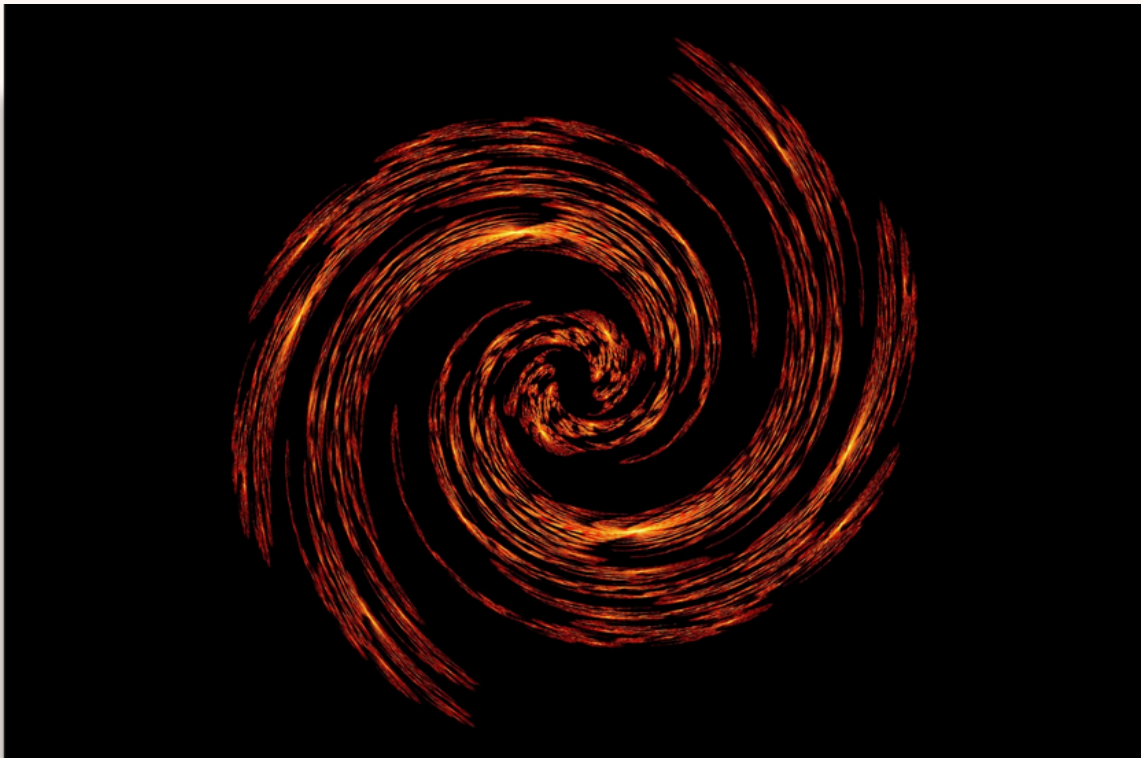
A hobbik egyértelműen az ember beállítottságától árulkodnak, széles skálán mozognak, és megmutatják, hogy milyen sokfélék vagyunk. Valaki leveti magát egy hatalmas szikla tetejéről szárnyas ruhájában, ejtőernyővel a hátán, van, aki csendben kertészkedik.

Persze a fejünkbe, a fülünkbe, az arcunkba kapjuk rendszeresen az ívet azzal kapcsolatban, hogy az életben egyetlen örömforrás lehet: a vásárlás, amihez pénz kell, és a boldogság talán egyetlen záloga a birtoklás, mert az értékeinket csak a tárgyaink értéke határozza meg. Fontos a pénz, a tárgyak, de a boldogság, az öröm és elégedettség, az elvégzett munka öröme bennünk ébred fel, bennünk él. A belső indíttatás születhet sérelemből, örömből, agresszióból, szolgálatkészségből, bármiből. Ezzel valószínűleg mindannyian egyenként valamennyire tisztában vagyunk.

Hogy követjük-e gyerekkori álmainkat, egyáltalán voltak, vannak-e álmaink, vágyaink, hogy kinek a céljaiért dolgozunk, és hogy az mennyire van összhangban velünk? Jó kérdések. Vállalhatjuk, elfelejthetjük, vagy letagadhatjuk. Az élet sok példát tesz elénk, ami viszont azt mutatja, hogy kitartással érdemes követnünk a belső motivációnkat, az indíttatást, ami nem hagy minket nyugodni. Akár Diana Nyad, aki hatvanévesen kísérelte meg először, hogy Kubából Floridába elsőként átússzon, vagy egy régi jó barátom, akinek az álma húsz évvel ezelőtt az volt, hogy műkörmös legyen, és a családja hozzáállása ellenére szakmát váltott. Ott van még Etká Anyó, az Etká Jóga megalkotója, és a barátnőm, aki nem adta fel, hogy megtalálja a szerelmet, ami megérkezett hozzá. A példák sokaságai mindannyiunk előtt ott vannak.

Sosem késő, a tűz mindannyiunkban ott lobog.

Melinda



TUDOM, MIT KELLENE TENNEM, MÉGSEM CSINÁLOM



Dolgozó anyaként és háziasszonyként sokszor érzem úgy, hogy az életem egy végtelen teendőlistából áll. Reggeltől estig jönnek a feladatok – munkahelyi határidők, gyerekek körüli teendők, háztartási munkák –, és gyakran előfordult, hogy ahelyett, hogy belefogtam volna, teljesen lebénított a mennyiségük. Biztos te is átélted már, amikor egy hegynyi mosatlan, szennyes, elpakolásra váró mosott ruha tornyosul előtted, vár a hétfégi takarítás, közben ebédfőzés, és te csak állsz ott tehetetlenül: „Melyikhez fogjak hozzá?”.

Ez a tehetetlenség nemcsak időrabló, hanem lelkiileg is megterhelő számomra. Először előnt a nyomasztó érzés, hogy túl sok a feladat, és képtelenség bárhol elkezdni. Utána pedig következik a bűntudat, amiért nem csináltam semmit, csak halogattam. A halogatás így ördögi körré válik: minél tovább nem cselekszem, annál rosszabbul érzem magam, annál több a feladat, és annál nehezebb nekifogni.

Különösen nehéz megtalálnom a motivációt azoknál a feladatoknál, amelyek újra és újra visszatérnek, és soha nincs igazi végük – például a vasalás vagy a takarítás. Hiába végzem el, másnap kezdek elölről, mintha semmi nyoma sem lenne az erőfeszítésnek. A férjem viccesen ahhoz hasonlítja ezt, mint a boltban a zsemleadagoló: akárhányat veszel ki belőle alul, fentről ugyanannyi hullik a helyére. Ez a fajta örök körforgás gyakran teljesen leszívja az energiámat, és felerősíti azt a belső hangot, amely azt súgja: „Minek is kezdenél hozzá, ha úgysem lesz vége?”

Éppen emiatt kezdtem keresni valamit, ami választ ad arra a kérdésre: „Miért van az, hogy pontosan tudom, mit kellene tennem, mégsem csinálom?” Ekkor találtam rá Nick Hall: *I Know What to Do, So Why Don't I Do It?* című könyvére, amely segített jobban megérteni, mi áll a halogatásom mögött, és hogyan lehet ebből a bénultságból kimozdulni.

Hall egyik legfontosabb gondolata, hogy a halogatás nem egyszerűen időgazdálkodási probléma. Sokan hiszik, hogy jobban kellene beosztani az idejüket, több listát kellene írniuk, vagy szigorúbb napirendet kellene tartaniuk. A könyv azonban világossá teszi: nem a naptár vagy a határidők hiányoznak, hanem az érzelmeink állnak útban.

A halogatás Hall szerint egy komplex belső kémiai-érzelmi állapot, amely gyakorlatilag megbénítja a cselekvőképességet. Amikor félünk a kudartól, vagy amikor egy feladat túl nagy és félelmetesnek tűnik, agyunk inkább elterel minket valami könnyebb, azonnali jutalmat ígérő tevékenység felé. Így kerül elő a telefon görgetése, a sorozatnézés, vagy bármilyen mellékes feladat, ami elodázza a valódi cselekvést. Ezért nem működnek az olyan tanácsok, mint „csak csináld meg!” vagy „állíts fel fontossági sorrendet!”. Ezek figyelmen kívül hagyják az érzelmi akadályokat, amelyek miatt ténylegesen nehéz elindulni.

Hall a motivációt egy izomhoz hasonlítja. Amikor egy új feladathoz kell hozzákezdenünk, ez az „izom” dolgozik. Csakhogy, ahogy minden izom, a motiváció is elfárad, ha folyamatosan túlterheljük. Ez magyarázza, miért olyan nehéz például egy hosszú, stresszes munkanap után nekiállni a házimunkának. Nem azért, mert „lusta vagyok”, hanem mert a belső energiakészletem kimerült. Ezért is fontos, hogy ne büntetéssel próbáljunk magunkra hatni, hanem inkább megértsük, hogyan tölthetjük fel újra erővel a motivációs izmot. Például rövid pihenők beiktatásával, a feladatok apró részekre bontásával, vagy olyan célok kitűzésével, amelyek érzelmileg is értékesek számunkra.



Hall pszichoneuroimmunológusként a pszichológiai magyarázatokat biológiai tényezőkkel is összekapcsolja. Rámutat, hogy érzelmeink konkrét biokémiai folyamatokat indítanak el testünkben. A stressz például hormonokat szabadít fel, amelyek hosszú távon gyengítik a szervezetet, és még inkább hajlamosítanak a cselekvés elkerülésére. Amikor tehát halogatunk, nem pusztán pszichológiai akadályról van szó, hanem egy biológiai reakcióról is. Ha megértjük ezt a „hormonális kódot”, sokkal könnyebb olyan stratégiákat találni, amelyek nemcsak fejben, hanem testileg is segítenek mozdulni.

A szerző részletesen végigvesz tíz tipikus kifogást, amit mindannyian használunk, amikor halogatunk. Ezután természetesen megoldást is kínál rá, olyan egyszerű stratégiák formájában, amiket bárki (még én is) könnyedén tud alkalmazni a mindennapokban. Ezeket röviden összefoglaltam a következő 10 pontban:

1. „Én mindig mindent halogatok.”

Ez a kifogás tulajdonképpen egy identitássá vált szokás. Ha valaki azt ismételteti magának, hogy „én ilyen vagyok, mindig halogatok”, akkor saját magát bélyegzi meg, és ezzel önigazoló körforgásba kerül.

Hall stratégiája: a halogatás nem személyiségjegy, hanem tanult viselkedés. Ha egyszer megtanultuk, újramintázható. Tudatosan át lehet írni kisebb szokásokkal, például azzal, hogy először mindig a legegyszerűbb feladatot kezdjük el.

2. „Túlságosan befolyásolnak az érzelmeim.”

Sokan az érzelmeik foglyának érzik magukat: ha szorongást, félelmet vagy dühöt vált ki bennük egy feladat, inkább elkerülik. Úgy gondolják, hogy előbb az érzéseket kellene „megjavítani”.

Hall stratégiája: az érzelmek természetesek, nem akadályok. Nem kell őket elnyomni, hanem kezelni kell: légzéssel, naplórírással, vagy akár beszélgetéssel. Ha megtanuljuk szabályozni, akkor nem blokkolnak, hanem erőforrássá válhatnak.

3. „Félek a kudarctól.”

A „mi lesz, ha nem sikerül?” gondolat sokszor teljesen megbénít. Ez a félelem a perfekcionizmushoz kapcsolódik: inkább bele sem kezdek, minthogy hibázzak.

Hall stratégiája: a kudarcot újra kell keretezni. Nem végállomás, hanem tanulási lehetőség. Ha minden kísérletet gyakorlásnak tekintünk, akkor a „bukás” már nem fenyegetés, hanem tapasztalat.

4. „Nincs időm.”

Ez talán a leggyakoribb kifogás. Az emberek gyakran érzik úgy, hogy túl kevés a nap 24 órája, és minden fontosabb annál, amit halogatnak. Valójában sokszor nem időhiányról van szó, hanem arról, hogy a figyelmet elvonják más dolgok.

Hall stratégiája: az időhiány gyakran prioritáshiány. Ahelyett, hogy azt mondanánk „nincs időm”, próbáljuk ki a „nem ez a prioritásom” mondatot. Ez segít őszintén szembenézni azzal, hogy mi az, ami valóban fontos nekünk.

5. „Nincs energiám.”

Ez a kifogás sokszor valóságos érzésből fakad. Ha kimerültek vagyunk, nehezebb hozzáfogni bármilyen feladathoz. Ugyanakkor ez könnyen önigazolóvá válhat: „úgysem vagyok elég erős most ehhez.”

Hall stratégiája: az energiaszint befolyásolható. A megfelelő alvás, a mozgás és a rendszeres szünetek mind segítenek. Fontos megtalálni a nap azon időszakait is, amikor a legproduktívabbak vagyunk, és a fontos feladatokat ezekhez igazítani.

6. „Túl sok minden van, nem tudom, hol kezdjem.”

Ez a klasszikus túlterheltség érzése: amikor a feladatlista annyira hosszú, hogy már a gondolatától is lebénulunk. Ilyenkor az agy a „menekülést” választja, és inkább nem csinálunk semmit.

Hall stratégiája: bontsd le a nagy hegyet apró kavicsokra. Válassz ki egyetlen, kicsi feladatot, amit most azonnal meg tudsz csinálni. Például töröld le az asztalt vagy válaszolj egy e-mailre. Ez beindítja a cselekvés lendületét.

7. „Nincs elég önbizalmam.”

Sokan nem mernek nekiállni egy feladatnak, mert félnek, hogy nem lesznek elég jók. Ez gyakran a kudarcérettel szembeesés csapdája: inkább nem kezdek bele, minthogy szembesüljek a saját hiányosságaimmal.

Hall stratégiája: az önbizalom nem előfeltétele a cselekvésnek, hanem az eredménye. Vagyis akkor nő az önbizalmad, ha megteszed a lépést, nem fordítva. Ezért engedj meg magadnak, hogy ha nem is tökéletesen, de elindulj.

8. „Most nincs kedvem hozzá.”

Ez a kifogás az azonnali hangulatot állítja középpontba. Azt hisszük, hogy cselekvéshez előbb meg kell jönnie a „jó kedvnek” vagy a „motivációnak”.

Hall stratégiája: a cselekvés hozza magával a kedvet, nem fordítva. Ha elkezded, az agyad dopamint termel, ami jó érzést kelt. Tehát a motiváció gyakran csak az első apró lépés után jön meg.

9. „Most nem megfelelőek a körülmények.”

Ez a halogatás egyik legelterjedtebb formája. Úgy érezzük, hogy tökéletes körülményekre van szükség: nyugodt délutánra, több szabadidőre, jobb környezetre. Amíg ezek nem adóttak, inkább várunk.

Hall stratégiája: tökéletes körülmények soha nem lesznek. A titok az, hogy a „nem ideális” pillanatokban is megtegyük a kis lépéseket. Ha csak 5 perced van, akkor 5 percet dolgozz a feladaton – ez is több, mint a semmi.

10. „Mindig fáradt vagyok.”

Ez a kifogás összefügg a testi-lelki állapotunkkal. A stressz, a kimerültség és a rossz szokások tényleg képesek megbénítani minket, és ürügyként is szolgálnak a nem-cselekvésre.

Hall stratégiája: a fizikai és lelki egészség szorosan összekapcsolódik a produktivitással. Ezért a legjobb, amit tehetünk, hogy tudatosan figyelünk az alvásra, a táplálkozásra, a rendszeres mozgásra, és alkalmazunk stresszoldó technikákat. Ha a test jól működik, a cselekvőképesség is helyreáll.



Hall több gyakorlati eszközt is kínál a bénultság leküzdésére. Néhány, amit különösen hasznosnak találtam:

Stresszkezelés: rövid, tudatos légzőgyakorlatok, amelyek azonnal oldják a feszültséget.

Az irányítás visszanyerése: amikor érzelmileg túlterheltnek érzem magam, apró, azonnali feladatokkal (pl. egy pohár víz megivása, egy polc lepakolása) segíthetem vissza magam a cselekvésbe.

Apró lépések: a nagy feladatokat részekre bontva nem bénítanak le, és minden apró siker további energiát ad. Ráadásul ha már elindultál, nem lesz kedved megállni, el akarsz jutni az út végére. Vagyis pont, hogy a cselekvés hozza meg a motivációt, és nem fordítva. (Ebben a témában érdemes elolvasni Mel Robbins: *Az 5 másodperces szabály* című könyvét.)

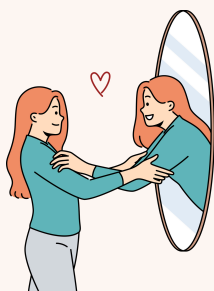
Érzelmi jutalmazás: fontos, hogy a feladat elvégzését ne csak „kell” érzés kíséresse, hanem tudatosítsam, miért jó nekem vagy a családomnak, ha megcsinálom.

A könyv legnagyobb ereje abban rejlik, hogy a halogatást nem moralizálva közelíti meg. Nem azt mondja, hogy lusták vagyunk vagy fegyelmezetlenek, hanem segít megérteni: érzelmeink, hormonjaink és berögzült szokásaink akadályoznak minket. És ha felismerjük ezt, akkor az eszközök segítségével lehetőséget kapunk a változtatáshoz. Számomra felszabadító volt látni, hogy nem velem van a baj, a halogatás egy természetes, de kezelhető jelenség. És ha megtanuljuk, hogyan működik, akkor valóban el tudunk kezdeni kilépni abból a bénultságból, amit a feladatok végtelensége okoz. Remélem, nektek is segít majd!

Kriszta



A PARÁZS



A motiváció vagy belső indíttatás nem létezhet anélkül, hogy az apró és nagyobb sikereinket „megünnepelnénk”, megállnánk. Semmit sem veszítünk, ha tudatosítjuk, elismerjük és élvezzük néhány perc, óra, esetleg nap erejéig az elvégzett munka, siker örömét. Hogyan tegyük ezt meg?

·Éppen egy tanfolyamot végzek a Udemy oldalán, és minden egyes nagyobb rész végén azt kéri tőlünk az előadó, hogy veregessük meg a hátunkat. Először furcsa volt, mert még nem veregettem meg saját hátamat, de végül is felemelő, meglepően felemelő.



·Olvastam egyszer, hogy takarítás után jó érzés, ha pár óra hosszáig elégedettség tölt el minket, jólesően szemléljük és átéljük a rendet és tisztaságot magunk körül. Általában úgy alakítom a takarítást, hogy legyen utána egy kis idő valóban átélni a tisztaság és rend adta érzést.

·Amikor felismerjük, hogy egy apró kívánságunk teljesül – megisszuk a finom kávé, teát, megesszük a finom ételt, kapunk egy jó könyvet, időt töltünk azzal, akivel szeretnénk, ilyenkor a tevékenység közben, még előbbé tehetjük az élményt, ha hálásak vagyunk azért, amit kaptunk.



·Amikor a valóság egy meglepő pillanatában belenézünk a szennyestartó aljára, és az üresen tátong vissza ránk, azt a jelen pillanatot érdemes kiélni.

Ha csak hajszoljuk, a teendőink listája biztosan maga alá gyűri minket. Egy ilyen helyzetben nagyon nehéz lesz ösztönözni magunkat, még akkor is, ha tisztában vagyunk azzal fejben, hogy mit kellene tennünk.

Melinda

“Tartsuk életben a belső tüzet.”



Vendégünk: Bakai Zsóka - Aki a kérdésekkel inspiál



Zsókaival körülbelül tíz évvel ezelőtt találkoztam, egy női vállalkozóknak szóló előadáson egymás mellé kerültünk, és jót beszélgettünk. Ezután kapcsolatban maradtunk, úton-útfélen találkoztunk meghívtuk egymást különböző rendezvényekre. Egy alkalommal könyvbemutatóra tartottunk Gödöllőre, ő vezetett, amikor szakadni kezdett az eső és ragyogott a Nap, így csodás szivárvány részesei lehettünk. Majd a sors úgy hozta, hogy évekig nem találkoztunk, de ez nem gátolt minket abban, hogy az interjú kapcsán ismét tartalmas beszélgetésbe fogjunk, aminek egyébként egyik érdekes kiegészítője a mesterséges intelligencia és annak használata volt. Jól megértettük egymást.

Zsóka élete a hitvallása: élettapasztalata és bölcsessége tükröződik a szemében, szavaiban remény és bizonyosság rezeg. Nem adja fel, keres, kutat, segít, jelen van, részt vesz a szociális életben.

Számára mindennél fontosabb a családja, természetszeretete pedig áthatja munkáját és magánéletét is.

Személyes találkozásunkkor ragyogó napsütés és a kék ég csodás látványa aranyozta be a beszélgetést. A kérdésekre adott válaszok végén megtalálhatjátok azokat a gondolatokat is, amelyek – a szavaival élve – a természetes és a mesterséges intelligencia találkozásából születtek, hiszen ő maga is napi szinten használja a ChatGPT-t.

Kérlek, fogadjátok szeretettel a riportot!

M: Szerinted leegyszerűsítve mi a motiváció? Mikor születik, hogyan jelenik meg?

Zs: A motiváció lényege szerintem a vágyakozás. Ez az egésznek az essenciája, az, hogy merjél vágni valamire, ezt az én saját példámból mondom. Évtizedeken keresztül elfojtottam magamban, hogy nem, én nem vágyakozom. A mantrám az volt, hogy az álmodozás az élet megrontója, ne vágyakozzál, maradjál a realitások talaján. Ez volt, én így szocializálódtam. Az elmúlt évtizedekben az első lényeges változási pont, mérföldkő az akkori segítőm egy mondata volt: „Ér vágni.” Ezt nem értettem. Vágyakozni? Mi a fenének, úgysem lesz nekem arra lehetőségem, pénzem, helyzetem stb. Ez érdekes, mert a tanításából a konkrétum, az első házi feladatom, hogy határozzam meg, én mire vágyok. Fogalmam sem volt, hogy mire vágyhatok, egyáltalán vágyakozhatom én valamire?

A mai napig emlékszem. Ahol lakom, ott sokat sétálok, és tettem ezt a múltban is. Megpillantottam egy piros autót, és akkor azt mondtam: „Óh, egy piros autó!” Lehet, hogy akkor én erre vágyhatnék? Az autó folyamatosan ott parkolt, és ez lett az első edzés-programom a vágyakozásra. Azután ezt, hogy ér vágyakozni, ezt elég sokszor mantráztam. Pillanatokra előjött, hogy de jó lenne angolul tanulni, jaj, de szeretnék Erdélybe eljutni, szóval hétköznapi dolgokra vágytam. Most már aprónak tűnik, de akkor nagyon látszott, szóval megengedtem magamnak a vágyakozást. A névjegyemben is ez van: vágy, motiváció, cselekvés, ez a hármas a megvalósulás kulcsa. Tehát mindennek az alfája és omegája az én olvasatomban az, hogy ér vágyani. Gyerünk, vágyakozzunk!



M: Tehát a vágy születéséből indul ki a motiváció?

Zs: Igen, mert ha vágyasz valamire, akkor az ad neked egy energiát, egy lendületet, hogy gyerünk, csináljuk. A következő lépés, hogy ezt fordítsuk át cselekvésbe. Na, itt szoktunk sokszor elbukni, a cselekvésnél. (Nevettünk egy jót, magunkra ismertünk.) Ez az egyik oldala, a másik pedig, amikor görcsösen akarunk valamit. Azzal is blokkoljuk a cselekvésünket, mert olyankor nyomjuk-nomjuk erőből és nem energiából. A motiváció lényege a vágyakozáson túl az az energia, amivel fölkelsz minden nap. Hogy reggel energizált állapotba hozod magad, és az már hajt, az az üzemanyag. Az a feladat, hogy azt szinten tartsuk.

Szenvedély és értelem. Szenvedélyesen szeretem, amit csinálok, ha az a kettő találkozik, akkor az nem munka.

Zs és a ChatGPT: A motiváció egyszerűen az a belső erő vagy készlet, ami cselekvésre indít. Akkor születik, amikor van egy vágy, szükséglet vagy cél, ami elég fontos ahhoz, hogy mozgásba hozzon minket.

M: Mi motiválja a nőket? Látsz különbséget a nemek között?

Zs: Inkább a vágyak irányultsága az, ami különböző. Mert nőként alapvetően mire vágyunk? Stabilitásra, biztonságra, családra, szerető közegre, tehát ezek a szerintem tipikus női vágyak. A férfi mire vágyik? Neki is fontos a családi háttér biztonsága, hogy a munkában kiteljesítse önmagát, teremtsen létre hozzon valamit, vezessen valamit. Inkább az alkotó energia dominánsabb a férfi irányában. De ez csak az én tapasztalásom. Ez manapság szerintem már a nőkre is nagyon igaz, bocsánat az általánosításért, de a nők elférfiasodtak a férfiak meg elnőiesedtek. Tele vagyunk férfinak látszó tárggyal, a nők pedig katonás direktívákat osztó kemény nők. Sok ilyet látok, nyilván van erre más példa is. Tehát szerintem az irányultság az, amiben különbözőek vagyunk.

Hogyha ezt a kettőt egy családban összehozzuk, akkor ott azért mind a kettőnek munkálkodnia kell azon, hogy harmóniában legyenek. Szeretem hangsúlyozni azt, hogy nem egyensúlyban, nincs munka-magánélet egyensúly, hanem harmónia van.

M: Ugye? Szerintem sincs egyensúly. Kinyílik a bicska a zsebemben, amikor ezt hallom bárkitől. Ahány ember, munka, család, annyi élet. Nem általánosíthatunk ilyen téren, nem várhatja el senki tőlünk, és mi sem saját magunktól, hogy ezt erőltessük.

Zs: Igen, a harmónia megteremtésére igyekezzünk, mert teljesen természetes, hogy vannak olyan időszakok, amikor több figyelmet igényel az egyik szerep és akkor a másik szerepre kevesebb idő, energia jut. Azután fordul az egész, tehát ez egy állandó körforgás, természeti törvény adta körforgás. Szóval továbbra sem nemesíteném a motivációt.

Az utóbbi években szinte kizárólag férfiakkal dolgozom, de nem látok lényeges különbséget a nemek között. A vállalkozókban az a közös, hogy kizsigerelik, és beáldozzák magukat a vállalkozásuk oltárán. De ők, legalább már eljöttek hozzám, ez azt jelenti, hogy a változtatási szándékuk megszületett, hogy mindez hogyan fordul cselekvésbe, az már egy nehezebb történet.

Zs és ChatGPT: Az alapvető motivációk – szeretet, biztonság, elismerés, önmegvalósítás – mindenkire igazak. Különbség inkább a társadalmi elvárásokból és szerepekből adódhat: A nők gyakran inkább kapcsolatok, gondoskodás és harmónia felé orientálódnak, míg a férfiaknál sokszor hangsúlyosabb a teljesítmény és státusz. De ezek nem szabályok, hanem tendenciák.



M: Te hogyan ösztönzöd magad?

Zs: Változatos. Van, amikor egyszerűen csak a semmivel. Azt mondom, hogy nem csinálok semmit, nincs kedvem.

Tegnapi példa: nem volt kedvem több levelet megírni, embert felhívni és ilyenkor nem is szabad, mert átmegy az ember hangján ez a fajta erőltetett energia is. Dilemmáztam, hogy jó idő van, olyan jó lenne elmenni biciklizni, de nincs kedvem lecipelni a biciklit. Este hattól jóga van, de nincs kedvem odamenni és izzadni. Ilyenkor földelem magam, kiültem az erkélyre. Elkezdtem az erkélyen a virágokat rendbe rakni. Rendeztettem őket, ez jó érzéssel töltött el, mert láttam a kezem munkáját, hogy szebbek lettek a virágládák. Szóval kertészkedek.

Azt vettem még észre, hogy az is sokat segít, ha valakivel beszélgetek. Nem mindegy, hogy kit hívok fel, egy vámpírt, aki még a maradék energiám is kiszipolyozza, vagy olyat, akinek a történetéből kapok egy jó tükröt magamról. Ilyenkor jön a hála érzés a sorsom miatt. És ha nincs kedvem semmihez, akkor megengedem magamnak.

Amikor nem vagyok energizált, akkor felteszem magamnak a kérdést, hogy mihez van kedvem? Megengedem-e magamnak, hogy azt csináljam, amihez kedvem van? Korábban ezt sem engedtem meg magamnak. „Az élet nem arról szól, hogy mindig azt csináljuk, amihez kedvünk van.” Vannak ilyen beégett mondatok, amiket átírok, átalakítok magamban. Ezen is sokat dolgozom az elmúlt évtizedekben. Igen, eljutottam oda, hogy igenis néha megengedhetem magamnak, hogy azt csináljam, amihez kedvem van. És ha ahhoz van kedvünk, hogy ne csináljunk semmit, akkor üljünk le és csak nézzünk ki a fejünkől. Figyelhetjük a természetet, vagy egyszerűen csak legyünk ott, ahol vagyunk. A nem csinálást is meg kell engedni. Alkalmazom az elmúlt években, mert általában menni kell, nyüzsögni kell, szóval, mi az, hogy nem csinálok semmit?



Egy nőnek egy háztartásban mindig van mit csinálni. De ha nincs kedvem, akkor nincs. És ha ímmel-ámmal csinál az ember valamit, abban bizony sokszor nincs semmi köszönet. Inkább várja meg, míg elmúlik a „roham” és utána kezdjen neki.

Változatos. Van, amikor egyszerűen csak a semmivel. Azt mondom, hogy nem csinálok semmit, nincs kedvem.

Befelé figyelésnek is hívom, amikor érzem, hogy nincs kedvem semmihez, akkor leülök, megengedem magamnak a csendet. Annyi az zaj és az inger, hogy abba is belefáradunk. Elveszünk benne. Kell egy kis csend... Kifejezetten zavar a hangos zene, az autóban a rádiót is sokszor kikapcsolom, mert idegesít, nagyon sok az inger, megválogatom, hogy mit hallgatok. A „B” oldalon játszva állítólag sokkal bölcsebbek vagyunk.

M: Ezzel bizonyos esetekben vitatkoznék. (Nevetünk.)

Zs: Eszembe jutott egy életfilozófia. Pár évvel ezelőtt jöttünk vissza Franciaországból a Francia Riviérán autóztunk. Megálltunk egy parkolóban, a tök koszos nagy autóval dugig megpakolva, két hét után. A parkolóban éppen szálltam ki, amikor begördült mellém egy tűzpiros, csillogó Ferrari, és kiszállt belőle egy hölgy piros kis zakóban. Odafordul felém mosolyogva és köszönt: „Bonjour.” Elmosolyogta magát, megjelentek csodás nevető ráncai. Ez egy nagyon meghatározó pillanata lett az életemnek, a hideg szalad rajtam most is, ahogy mesélem. Azt mondtam magamnak, hogy ilyen szeretnék lenni. Így mosolyogni, ilyen kedvesnek lenni vadidegen emberekhez. Ez az attitűd, a hozzáállás az élethez elképesztő. Nem a piros Ferrari volt, ami érdekelt, hanem ahogyan kiszállt, odafordult és mosolygott. Azóta is ilyen szeretnék lenni és így szeretnék élni.

M: Összejött, ugye?

Zs: Összejött, és volt egy felismerésem most tavasszal. Lányommal elmentünk vásárolni, és mondja nekem, hogy: “Muterka ott van az a piros bőrdzseki, vedd már fel!”. Nem akartam, még fiatal koromban sem hordtam pirosat... Ő erősködött, hogy vegyem csak fel. Felvettem, belenéztem a tükörbe és meglepett, hogy milyen jól állt, mert nem gondoltam volna, hogy a piros jól áll. Megvettük, hazamentem, de még akkor sem esett le, hanem valamikor valahová indultam, és belenéztem a tükörbe. Jézusom! Van egy piros zakóm! Ezt az életet élem, és ennek látványos megnyilvánulása is van. Ez valami annyira fantasztikus érzés volt! Úgyhogy ott van a szimbolikus piros zakó.

M: Milyen fontos ez a rész is, ugye? Hogy észrevegyük, ami már ott van. Hogy amikor a vágyunk teljesül átéljük, megéljük, megálljunk arra az egy pillanatra.

Zs: Igen, mindenképpen.



M: Hogyan tudsz másoknak segíteni?

Zs: Figyelek. Empatikusan figyelek. Ez a módszer lényege. Leülök beszélgetni, és minden beszélgetésből tanulok, minden találkozás számomra egy felemelő érzés. Látom és érzem az embereket, ehhez van kifinomult érzésem. Az empátia az bizony áldás és átok is egyben. Nagyon vékony a mezsgye, amikor az ember már jobban bevonódik egy történetbe. Le kell tudni zárni. Bizonyos helyzetekben ez nagyon nehéz. Nemrég volt egy ügyfelem, aki, amikor elmesélte az életét, lefagytam. Meg is kellett mondanom, hogy nem tudok segíteni, ez már nem az én kompetenciám, mert neki pszichológusra volt szüksége. Ezeket a traumákat hosszú idő kidolgozni. Szóval számomra markáns tanulság, hogy annyira átéltem a tragikus helyzetét, hogy „szerencsémre” nem tudtam segíteni.

M: Ez az empatikus figyelem hiányzik az emberi kapcsolatokból. Ha picit erre gyúrnánk, akkor lehet, hogy egymást is jobban tudnánk motiválni.

Zs: És legfőképp saját magunkat.

M: Igaz.

Zs: Szeretek BKV-val utazni, kész szociológiai tanulmány. A lehajtott fej. Nagyon jellemző, telefonozunk, le kell hajtani a fejünket, nem emeljük fel a fejünket és nem nézünk a környező világra, hanem beburkolózunk, ezzel azt jelezve, hogy hagyjanak minket békén. Ez rossz irány.

M: Ez az emberek motivációját és belső ösztöneiket is rossz irányba változtatja?

Zs: A befelé fordulás egy bizonyos pontig jó. De ha megnézed, hogy miket néznek a telefonon, akkor ott a kérdés, hogy miket engednek be? Ez meghatározza az egész napunkat, hogy mit engedünk be. Emeld fel a fejed és nézz körül. Lásd, milyen szép a világ. Ha az emberi arcokra figyelnénk, olyan sok lerí róluk... Sok minden leolvasható az életekről, sorsokról.

Fiatal koromban volt egy rendkívül kedves szomszédasszonyom. Abban az időben az életem, a házasságom két gyerekkel nagyon nagy mélyponton volt. Ő mondta, hogy mindig lehorgasztott fejjel járok, miért nem emelem fel a fejem, és nézek fel néha az égre? Akkor még azt mondtam, hogy jól van, persze, ha tudnád mennyi gondom van... Mégis, gondolj bele, ha felemeled a fejed, ugyanannyi lesz a bajod, nem? Ez az életfilozófia sok embernek sokat segítene.

M: Sokszor arra gondolunk, hogy biztos valami nagyot kellene ahhoz tennünk, hogy az életünkben bizonyos minőségi változás létrejöhessen. De nem. Sok embert ez a hiedelem bénít meg a cselekvésben. Közben a fejünk felemelése egy apró cselekedet.

Zs: Igen, ennyi lenne a kiindulás. Nem nagy horderejű dolgokkal kell kezdeni. Reggel a nap indítása, hogy mivel táplálod az agyad kora reggel.

M: Érdekes találkozunk egymással, mert már az is lendíthet rajtunk, ha beszélgetünk.

Zs: Igen, már az is nagy segítség, hogy meghallgatnak. Amikor nem pörögsz a saját tengelyed körül és gyártod magadnak a kifogásokat, a hiedelmeket, a magyarázatokat, és egyre lejjebb kerülsz a spirálba, hanem pont az ellenkezője, hogy kifele, felfele.

Zs és ChatGPT: Kisebb célokat tűzök ki, amiket el tudok érni, így mindig van sikerélmény. Másoknak úgy tudok segíteni, hogy meghallgatom őket, visszatükrözöm az erősségeiket, és bátorítom őket a saját tempójukban haladni.

M: Milyen apró lépéseket ajánlasz a mindennapokban?

Zs: Nézz fel az égre, hívd fel egy barátodat, találkozzatok, menj ki a természetbe, sétálj egyet. Ezek a dolgok nem kerülnek pénzbe. Sokszor ez a kifogás, hogy nincs pénz, meg ha majd sok pénzem lesz. Az egyik legkártékonyabb szó szerintem a majd. A majd számomra a sohát jelenti. Mert nincs majd. Ezt az élet olyan sokszor megerősíti. Mert ugye majd találkozom ezzel, meg azzal, és azután egyszer csak kiderül, hogy az illető nincs az élők sorában. Ez nagyon mardos.

Zsóka és ChatGPT: Írj fel három dolgot, amiért hálás vagy. Mozogj kicsit minden nap (séta, nyújtás). Adj magadnak időt pihenni lelkiismeret-furdalás nélkül. Tűzz ki egy pici célt, amit biztosan teljesítesz.

M: Akkor a belső sugallatok ösztönzések a cselevésre?

Zs: Igen, ezek nem véletlenül jönnek. Hanem azért, hogy cselekedj, akkor csináld most. Ha jön a sugallat, csináld, mert nem véletlenül jön.

M: Van példád a sugallatra?

Zs: Igen, ebben az évben volt egy-két dolog, ami így érkezett. Ezért hálás vagyok.

M: Tehát működik?

Zs: Működik, igen. Nagyon régen lezáratlan ügyre került pont, és ez is egy ilyen hit és vágyakozás kombinációja. Teljesen kilátástalannak tűnt, hogy megállapodunk egy dologban. De én mantráztam minden reggel, hogy megállapodunk, szerződést aláírunk és akkor lezárjuk ezt az ügyet. Mondogattam, le is írtam, és a sors nagy rendező. Voltak olyan apró momentumok, amelyek arra ösztönöztek, hogy lépjek én is. Történt külső változás, és akkor jött a sugallat, hogy váltsak ügyvédet. Az ügyvéd mondott egy pofonegyszerű dolgot, ami nem jutott eszembe, tizenöt éve nem jutott eszembe. Azt megcsináltam és onnan már tudatosan a végére jutottunk az egésznek. Annyira ideges voltam a szerződés aláírása közben, hogy még soha nem írtam alá olyan csúnyán a nevemet, mint akkor. Nagyon érdekes. Miért félttem? (Nevet.)

M: Mit üzensz a felnövekvő generációnak?

Zs: Ez a felnövekvő generáció egy nagyon különleges generáció. Szuper kivételezett és nagyon nehéz helyzetben is van egyszerre, óriási felelősség van rajtuk. A gyerekeimen és a születendő gyerekeiken is. Ha a leendő unokákra gondolok... A páromnak van már egy négyéves unokája, és ő nagyon más. Mélázva szoktam figyelni, bejárták vele a fél világot, hihetetlen okos, egészen addig egy bűbáj, amíg minden úgy van, és azonnal, ahogy ő akarja. Szerintem ez a legnagyobb veszély, hogy mindent azonnal akar ez a generáció, nincs kivárási készségük. A mai kicsik annyira belenőttek ebbe a prompt, azonnal megkapok mindent világba, hogy amikor majd nekik kell mindent megteremteni, ez szerintem nehézség lesz számukra. Mert közben nem kapják meg azokat az eszközöket, amivel képesek lesznek megteremteni, amit szeretnének, mert mindent készen kapnak. Ez az én sajtóságos meglátásom, ezzel lehet vitatkozni.

A gyerekeimen azt látom, hogy sok nehézség árán, de eljutottak oda, hogy saját maguk igazgatják az életüket, felelősséget vállalnak saját magukért. És ez egy kulcskérdés, a felelősségvállalás. Csak akkor tudok másokért felelősséget vállalni, ha magamért már felelősséget vállaltam. Ha magamért nem vállalom felelősséget, mert mindig kihelyezem másra – a főnökökre, feleségemre, a kormányra és bárkire – akkor nem tudunk teljes életet teremteni magunknak.

A gyerekeim már harminc pluszosak. Én főleg azokról beszélek, akik most jönnek ki iskolákból, egyetemekről. Menjenek világot látni, ez az első. Lássanak más kultúrát, más típusú embereket, éljenek más attitűddel rendelkező környezetben, és ne turistalátványosságokat bámuljanak és csinálják a szelfit, hanem éljenek ott, és éljék át az energiáját a helyeknek. Amit tanultak, azt hozzák haza, mint a régi iparosok, amikor a tanoncokat kiküldték. Hozzák haza, mert nagy szükség van rájuk. Próbáljanak ki sok mindent, legfőképpen saját magukat. Ha valami nem megy, akkor próbáljanak ki valami mást, ami megy. Lehetőség van, és a lehetőség adott, ezért is különlegeseek. Képesek rá, mert megvan a tehetségük, még akkor is, ha nem hiszik el, mert fontos feladatok várnak rájuk. Kell a nyitottság, ítélkezésmentes szemléletmód, elfogadás, amit persze nekem is meg kellett tanulni. Az elfogadás nehezen ment, mert nem így voltam szocializálva.




Találják meg a belső hajtóerőt, amiért felkelnek minden nap. Találják meg a szenvedélyt és az értelmet. Mi értelme van az életnek? Sokszor felteszik ezt a kérdést. Találják meg a saját életük értelmét! Sokszor hallom, hogy meg akarják valósítani önmagukat: szerintem viszont meg kell teremteni önmagukat. Ők már összefüggésekben látják és keresik a válaszokat.

Zsóka és ChatGPT: Higgyenek abban, hogy értékesek úgy, ahogy vannak. Ne mások elvárásai szerint akarjanak élni, hanem találják meg, ami ad nekik örömet és értelmet. A világ gyorsan változik, de az együttérzés, a kitartás és a kíváncsiság mindig iránytű marad.

Ti vagytok az első generáció, akik szabadon alakíthatják az életútjukat – nem kell egyetlen úton végigmenni, hanem ti rajzolhatjátok meg a térképet. A valódi motiváció nem abból fakad, hogy megfeleljetek másoknak, hanem abból, hogy rátaláltok arra, ami számotokra értelmet ad. Merjetez hibázni, kísérletezni, újrakezdeni, mert minden tapasztalat erőforrás. És soha ne feledjétek: nem a verseny hajt előre, hanem az, hogy minden nap egy kicsit közelebb kerüljétek ahhoz az emberhez, akivé válni szeretnétek.

M: Köszönöm szépen.

Bakai Zsóka elérhetőségei:

-  +36209287405
-  zsoka[kukac]bakaizsoka.hu
-  bakaizsoka.hu

KÜLSŐ-BELSŐ HAJTÓERŐNK



A motiváció annak az erőnek a neve, amely cselekvésre készítet bennünket. Ez az erő két alapvető forrásból eredhet: a belső és a külső motivációból. A belső motiváció akkor működik, amikor önmagáért végzünk valamit – mert élvezetet, érdeklődést vagy fejlődési lehetőséget jelent számunkra. A külső motiváció ezzel szemben akkor hajt bennünket, ha jutalom, elismerés, haszon vagy éppen büntetés elkerülése a cél. Míg a belső motiváció tartósabb és önazonosabb hajtóerőt ad, a külső motiváció inkább rövid távon hatékony, és a környezetből származó ösztönzőkön alapul.

A pszichológia szerint a belső motiváció a legerősebb és legautentikusabb, de a külső motiváció is belsővé válhat, ha az egyén azonosul a tevékenység értékével. Például amikor egy gyerek először csak szülői nyomásra kezd el zenét tanulni, de később felfedezi, hogy a zenélés önmagában is értékes. A motiváció annak az erőnek a neve, amely cselekvésre készítet bennünket. Ez az erő két alapvető forrásból eredhet: a belső és a külső motivációból. A belső motiváció akkor működik, amikor önmagáért végzünk valamit – mert élvezetet, érdeklődést vagy fejlődési lehetőséget jelent számunkra. A külső motiváció ezzel szemben akkor hajt bennünket, ha jutalom, elismerés, haszon vagy éppen büntetés elkerülése a cél. Míg a belső motiváció tartósabb és önazonosabb hajtóerőt ad, a külső motiváció inkább rövid távon hatékony, és a környezetből származó ösztönzőkön alapul.

A mindennapi életben gyakran tapasztaljuk, hogy szükségünk van valamiféle lökésre: fel kell kelni reggel, el kell mennünk dolgozni, el kell intéznünk a teendőinket. Sokszor ilyenkor a külső körülményekre tekintünk – a pénzkereset szükségére, a család elvárásaira, a társadalmi normákra –, és ezeket érezzük hajtóerőnek. A valódi motiváció azonban nem kívülről érkezik, hanem belülről fakad: a lelkiállapotunk, a belső harmóniánk és a saját szenvedélyünk az, ami meghatározza, mennyire tudunk kiteljesedni. Vagyis ha először a belső világunkat hangoljuk össze, ha megtanuljuk elfogadni és értékelni önmagunkat ott, ahol éppen tartunk, akkor a mindennapokban a motiváció szinte magától megjelenik. Nem külső kényszerek húznak előre, hanem belső hajtóerő emel bennünket.

Sokat segít ebben, ha a lelkesedést tekintjük iránytűnek. Ha valami izgalmat kelt bennünk, ha örömmel tölt el egy tevékenység gondolata, az nem véletlen. Az izgalom annak a jele, hogy összhangban vagyunk valódi önmagunkkal, és éppen azon az úton járunk, amelyen a legnagyobb mértékben fejlethetjük ki egyediségünket. Ez az öröm és elégedettség érzésével tölt el, ami arra sarkall, hogy folytassuk, sőt, még gyakrabban végezzük azt a tevékenységet. A motiváció tehát nem egy mesterségesen fenntartott erő, hanem egy önfenntartó energia: ha követjük a szenvedélyünket, az mindig újabb és újabb lendületet hoz, és egyre több lehetőséget vonz be az életünkbe.

Valaki talán szeret festeni, és bár úgy érzi, nincs ideje, energiája képeket készíteni, és megélhetést sem biztosít, a lelkesedés mégis ott munkál benne. Ha hallgat erre az érzésre, és mindennap szán egy kis időt a festésre, az nemcsak örömet ad, hanem váratlan kapcsolatokhoz, új inspirációhoz vagy akár munkalehetőségekhez is vezethet. Az univerzum ilyenkor összejátszik velünk, és olyan utakat nyit meg, amelyeket racionálisan talán el sem tudnánk képzelni.

A motiváció azonban nem áll meg a mindennapi örömnél és céloknál. Van egy mélyebb, spirituális szintje is: az életünk, mint lélekfeladat betöltése. Mindannyiunk célja az, hogy a lehető legteljesebben önmagunk legyünk. Amikor követjük a szenvedélyünket, nemcsak saját életünket tesszük gazdagabbá, hanem másokat is inspirálunk. A saját örömünk megélése mások számára példaként szolgálhat, és így a motivációnk túlmutat az egyéni szinten, a kollektív fejlődést is szolgálja. Amikor valaki önazonosan él, azzal hozzájárul ahhoz, hogy mások is bátrabban kövessék a saját útjukat.

A motiváció az egyszerű, hétköznapi feladatoktól a szenvedélyek kibontakoztatásán át a lélek küldetésének beteljesítéséig ível. Elsősorban nem külső kényszerekben, hanem belső lelkesedésben gyökerezik. Az igazi motiváció mindig ott található, ahol a legtöbb örömet érezzük, és ennek követése az út önmagunk kiteljesítéséhez, miközben másokat is emelünk vele. Téged milyen szenvedély hajt előre?

Kriszta

„Nem a körülmények határozzák meg a létállapotodat, hanem a létállapotod határozza meg a körülményeket” /Bashar/



A „**motiváció**” szó a latin *movere* igéből származik, amelynek jelentése: *mozgatni, mozdítani*. A latin *motus* (mozgás) és *motivus* (mozgató, mozgásra készítő) alakokból alakult ki, innen került a középkori latinba (*motivatio*), ahol már „indoklás, ösztönzés” jelentésben használták. A magyar nyelvbe a német és francia közvetítéssel került be a 19. században. Mai értelmében a „motiváció” belső vagy külső erőt, ösztönzést jelent, ami cselekvésre, teljesítményre vagy változásra sarkall.

A KVANTUMMECHANIKAI SZUPERPOZÍCIÓ ÉS A MOTIVÁCIÓ

Feltettem a kérdést a ChatGPT-nek: A kvantummechanikai szuperpozíció és a motiváció lehet-e kapcsolatban egymással, van-e közös pont? Majd a következő magyarázatot kaptam.

Igen, van egy érdekes metaforikus kapcsolat a kvantummechanikai szuperpozíció és a motiváció között, bár fizikailag nem ugyanazok.

Kvantummechanikai szuperpozíció röviden: A kvantummechanikai szuperpozíció azt jelenti, hogy egy részecske vagy kvantumrendszer egyszerre több, egymásnak ellentmondó állapotban is létezhet, amíg meg nem mérjük az állapotát. A mérés hatására a rendszer hullámfüggvénye összeomlik, és a részecske a lehetséges állapotok egyikébe kerül.

Például van egy érme, amit feldobunk. A hétköznapi világban az érme vagy fej, vagy írás lesz, miután leesett. A kvantummechanikában azonban a részecskék – például egy elektron – nem választanak azonnal két lehetőség közül. Amíg nem nézzük meg őket, egyidejűleg mindkettő állapotban lehetnek. Ezt hívjuk szuperpozíciónak. Amikor végül "megnézzük" az állapotát, a szuperpozíció "összeomlik", és a részecske egy konkrét állapotot vesz fel, például a "fej" vagy az "írás" lesz az érme példájában. Egyszerűbben: a kvantumvilágban dolgok addig nem dőlnek el, amíg a figyelmet nem irányítjuk rá – addig egyszerre több lehetőségben léteznek.

Motiváció és lehetőségek

A motiváció is valamilyen értelemben „szuperpozíciós állapot”:

- Amikor több cél, vágy vagy döntés előtt állunk, a lehetséges cselekedeteink egyidejűen léteznek a tudatban.
- A cselekvés pillanata – amikor ténylegesen választunk vagy lépünk – hasonló a kvantumméréshez: az egyik lehetőség valósul meg.

A párhuzam

- Szuperpozíció: Több állapot egyszerre létezik, de a mérés választja ki az egyiket.
- Motiváció: Több cél és lehetőség egyidejűleg létezik a tudatban, de a döntés vagy cselekvés konkretizálja az egyiket.

A különbség persze fontos: a kvantumrendszer fizikai és matematikailag pontosan meghatározott, míg a motiváció pszichológiai, szubjektív és nem előre meghatározott. A kapcsolat inkább filozófiai/metaforikus.



ChatGPT

Mindannyian voltunk már olyan helyzetben, hogy azt kérdeztünk magunktól, mi lett volna, ha más indokok hajtottak, vagy motiváltak volna minket egy múltban való döntés meghozatalában? A „Mi lett volna, ha?” kérdés a múltat bolygatja, egy olyan idősíkot, ahol a mostanítól eltérő belső indíttatás alapján hoztuk meg a döntéseinket. A „Mi lenne, ha?” a jövőbe tekint, lehetőségeket keresve. (Egy kis képzelőerővel „láthatjuk” is ezeket a nem választott lehetőségeket. Becsukott szemmel egyszerűen csak ráhangolódunk, eljátszunk velük.) Nekem jövőbeni döntéseknél, választaknál néha segít, hogy elképzelem, szinte látom magam előtt a variációkat nagyvonalakban. Persze ha egy rosszabb periódusban vagyok, akkor pont az ellenkezője, szóval érdemes óvatosnak lennem. Amikor kinyitom a szemem, úgys az van, ami épp van, nem a múlt és nem a jövő.

A motiváció tehát bennünk van, a külvilág hatást gyakorolhat rá, befolyásolhatja, de a lehetőségek közül folyamatosan választunk, aktuális állapotunktól függően. Ha valamit nem teszünk meg, az is egy cselekedet. Ezért is lenne fontos figyelni arra, milyen érzelmi állapotok uralkodnak rajtunk, mert nagyban befolyásolják az okot, ami mozdulásra, vagy annak hiányára készítet minket. A kiegyensúlyozottabb érzelmi állapot támogathat minket kitartásunk megtartásában, legyen szó takarításról, vagy egy új készség elsajátításáról. Meghatározó az is, hogy érezzük, tudjuk, nem egyetlen lehetőségünk van az életben, hibázhatunk, próbálkozhatunk, tehetünk azért, hogy változtassunk ott, ahol szeretnénk. Higgyünk benne, hogy lehetőségeink száma több, mint amit látunk, gondolunk, legyen szó munkáról, egészségről vagy emberi kapcsolatokról. Keressük barátaink, ismerőseink társaságát, kérdezzünk tőlük, beszélgessünk velük, hallgassuk meg figyelmesen őket. Sokszor olyankor kaptam válaszokat égető kérdéseimre, amikor a problémámat meg sem említettem, egyszerűen csak beszélgettem valakivel, és más téma kapcsán érkezett a segítség. Sokat hibáztam, visszanezve pláne! Olyan okos vagyok utólag... Egy valami biztos: amikor kértem, a segítség ott volt, és ezért hálás érzek. Azután annyi lett “csak” a dolgom, hogy lépjek. A hibákkal együtt is megérte.

Melinda



A kert, mint a motiváció forrása



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

Amikor a kertünket gondozzuk, valójában nem csak a növényeinket ápoljuk, ilyenkor a saját belső világunkon is dolgozunk. Minden egyes mozdulat, legyen az ásás, öntözés vagy ültetés, azt az üzenetet hordozza: **a kitartásnak mindig lesz eredménye.**

Az élet sok területe párhuzamba állítható a kerti munkákkal, és a kert motivációul szolgálhat a mindennapokban is. Hiszen amit a kertben teszünk, annak mindig van üzenete az élet más területeire nézve is:

- A gyomok eltávolítása – emlékeztet arra, hogy néha nekünk is meg kell szabadulnunk a felesleges dolgoktól, amelyek hátráltatják a fejlődésünket.
- A növények ápolása – arra tanít, hogy értékeljük a szépséget, és tudjunk örülni az apró dolgoknak.
- A zöldségek betakarítása – a kemény munka gyümölcse, amikor megízlelhetjük azt a sikert, amiért kitartóan dolgoztunk.
- A természet örök ritmusa – van tavasz és van tél, növekedés és pihenés. Ez arra tanít, hogy nem lehetünk mindig csúcspontban, de minden időszaknak megvan a maga értéke.



Gondoljunk csak bele, amikor egy apró magot a földbe szórunk, másnap még nem lesz belőle bokor vagy virág. A növekedéshez türelemre van szükség, időre és gondoskodásra. Ez a lassú, fokozatos fejlődés tanít meg minket arra, hogy a céljainkért tett apró, következetes lépések idővel látványos változást hoznak. Ahogy a növények is a saját ritmusukban nőnek, úgy nekünk is el kell fogadnunk, hogy az eredmények nem jönnek azonnal, de ha hiszünk bennük, előbb-utóbb célba érünk.

A kert arra motivál, hogy mindennap tegyünk valamit a fejlődésért. A türelem mellett kitartásra is tanít: ha következetesen ápoljuk, előbb-utóbb meghozza gyümölcsét. De a kert nemcsak örömet, hanem néha kudarcot is rejt. Van, hogy egy mag nem kel ki, vagy egy vihar letöri a szeretett fánk ágát. Ilyenkor sokan legyintenek, és feladják: „Ez nekem nem megy.” De vannak, akik századszor is próbálkoznak, és végül megtapasztalják, hogy a mag szárba szökken, a lehasadt ág helyén új hajtás nő. Úgy hiszem, az utóbbi kertész az élet más területein is sikeresebb lesz.

Nem tudom, én mennyire számítok sikeresnek az életben, de a kertben szeretek újra és újra próbálkozni. Hadd hozzak két személyes példát: Tavasszal nagy lelkesedéssel vetettem el a paprikamagokat, de a palánták szinte végig betegek voltak, hol atkák támadták meg őket, hol gombásodtak, mindig akadt valami bajuk. Már azon voltam, hogy kiszedem őket az ágyásból, de gondoltam, teszek még egy próbát. Extra locsolást kaptak, több tápanyagot, és egy bio növényvédőszerrel is kezeltem őket. Két hét múlva megduplázták a méretüket, ma pedig tele vannak paprikákkal. Számomra ez azt jelenti: a küzdelemnek mindig megvan az eredménye.

És van, hogy egy vágyott növényt szeretnék mindenképp elültetni a kertembe. Tűzön-vízen át megszerzem, utánajárok a beszerzési forrásoknak, akár külföldről is rendelek, csak hogy a kertben tudhassam. Ez a vágy számomra olyan, mint egy motivációs cél, kitűzöm magam elé, és lépésről lépésre haladok, amíg el nem érem. De itt még nem ér véget a történet. A megszerzett növényt el is kell ültetni, és – ami talán még fontosabb – folyamatosan gondozni. Hiszen ha nem törődöm vele, nem marad hosszú távon életképes. Ez is egy üzenet: A vágyott dolog megszerzése csak az első lépés. A valódi feladat az, hogy életben tartsuk, gondozzuk és napról napra figyelmet szenteljünk neki.

A kert számomra nem csupán egy zöld tér, hanem életem motivációs mestere. Arra emlékeztet, hogy türelemmel, kitartással és bizalommal a legapróbb magból is hatalmas, erős növény válhat. És ha a kert képes erre, akkor mi is képesek vagyunk a saját álmainkat valóra váltani.



SZEPTEMBERI TAROTSKÓP

Hogy mi az a tarotzkóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg. Ebben a hónapban különlegességképpen az angyalok inspiráló útmutatását hoztam el neked. Kíváncsi vagy, milyen szeretetteljes üzenetet küldtek neked az angyalok?



Kos
(március 21. – április 20.)

EGYÜTTÉRZÉS: Az angyalaid az együttérzés fényébe burkolnak téged ebben az időszakban. Arra bátorítanak, hogy az ő szerető szemükön keresztül lásd magad. Ha megváltoztatod azt, ahogyan önmagadra tekintesz, attól a körülötted lévők is máshogy kezdenek érzékelni téged. Minden nehéz helyzet, amit legyőztél, a belső erődről és rugalmasságodról árulkodik, légy hát együttérző magaddal.



Bika
(április 21. – május 20.)

VÁRD A CSODÁT: Valami izgalmas és gyógyító erejű dolog van kibontakozóban a közeljövőben. Ahhoz, hogy ez manifesztálódjon az életedben, hinned kell abban, hogy teljes mértékben méltó vagy a csodákra. Ebben segít, ha hálával gondolsz minden áldásért, ami már most jelen van az életedben. Az Univerzum számára nincs túl nagy vagy lehetetlen dolog, nyisd meg te is az elmédet és a szívedet a csodákra.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

BÍZZ AZ UNIVERZUMBAN: Lehet, hogy mostanában kihívásokkal küzdesz, és hited megingott. Az angyalok azt üzenik, bízz a folyamatban és az útban, mert semmi sem történik véletlenül, és a pozitív lehetőségek már úton vannak feléd. Ha elvesztesz egy lehetőséget, tudd, hogy ez azért történik, mert nem az érdekeidet szolgálja. Figyelj a jelekre, a szinkronicitásra, a segítőd így üzennek neked, hogy a számodra legmegfelelőbb utat válaszd.



Rák
(június 22. – július 22.)

JELEK ÉS EMLÉKEZTETŐK: Segítő angyalaid különféle jelekkel próbálják felkelteni a figyelmedet. Lehet, hogy ugyanazokat a szám-sorokat látod mindenütt, egy szeretteddel álmodsz vagy egy pillangó száll melléd a parkban. Ezek mind azt tudatják veled, hogy helyes úton jársz, és amikor szükség van támogatásra, az angyalok mindig melletted vannak. Ha jelet láatsz, az üzenet arról, hogy a segítség elérhető, csak kérned kell.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

LEHETŐSÉG ÉS VÁLTOZÁS: A lehetőségek és a változás időszakát éled. Legyen az munka, kapcsolat vagy egy terv, ha tétováznál, megtegyél-e valamit, ez a kártya biztosít arról, hogy félelem és kétely nélkül haladhatsz előre, mert isteni támogatás alatt állsz. Az angyalaid várják, hogy utat mutassanak neked jelek és intuíciók révén, csak kérd őket, és figyelj!



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

BARÁTSÁG ÉS ÖSSZEFOGÁS: Ebben az időszakban érdemes a kapcsolataidra koncentrálni. Ne aggódj olyan kapcsolatok miatt, amik háttérbe szorultak, az a fontos, hogy olyan barátságokat és más kapcsolatokat alakíts ki vagy ápolj, amelyekben önmagad lehetsz. Az angyalok azt üzenik, légy jelen, légy nyitott, neved – ez az összefogás időszaka.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

VÉGEZD EL A MUNKÁT: Most olyan helyzetben vagy, ami kulcsfontosságú a fejlődésed szempontjából. Erőfeszítésre és fókuszáltságra lesz szükséged ahhoz, hogy előre haladj, de megéri a befektetett energia, mert az életed hátra lévő részét alapozod meg ezzel. Az angyalok abban tudnak segíteni, hogy megtaláld az egyensúlyt az erőlködés és a könnyedség között, és bátorítanak téged a folytatásra, ha elcsüggednél vagy kimerülnél. Kérd a támogatásukat, ha szükséged van rá!



Nyilas
(november 23. – december 21.)

NEM! Az angyalok arra kérnek téged, most ne fogj bele semmibe, ne lépj, inkább állj meg és gyűjtsd össze a gondolataidat. Az irány, amerre elindulnál, vagy az időzítés nem megfelelő. Az angyalok azért lépnek közbe, hogy visszatereljének a számodra legmegfelelőbb irányba, és megkíméljenek valami negatív eseménytől, szívfájdalomtól. Csendesedj el, figyelj belülrre, és találd meg a lelki egyensúlyt, onnan meglátod a helyes irányt.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

TANULÁSI TAPASZTALAT: Ez a kártya a benned lévő tanítót jelképezi. Az utóbbi időben sok tapasztaláson mentél keresztül, amik között voltak kihívást jelentők is. Az angyalok azt üzenik neked, hogy látják és elismerik az erőfeszítéseket, amiket tettél, és azt, akivé ezek által váltál. Emlékeztetnek rá, hogy hihetetlen erővel rendelkezel. Minden helyzetben tedd fel magadnak a kérdést: Mit akar a lelkem megtanulni ebből?



Skorpió
(október 24. – november 22.)

SZENT SZERETET: Olykor úgy érzed, az emberek nem szeretnek és értékelnek téged eléggé, ami meggátol abban, hogy meg tapasztald a szeretettség és megbecsültség érzését. Az angyalok azt üzenik neked, hogy tiszta szerető energiával vesznek körül, ezzel segítenek feloldani minden akadályt, amely meggátol téged a megérdemelt szeretet és megbecsülés megélésében. Most biztonsággal megnyithatod a szíved, és megoszthatod a benned lakozó szeretetet.



Bak
(december 22. – január 20.)

ŐSZINTESÉG ÉS KOMMUNIKÁCIÓ: Az angyalok azt üzenik, elérteztél arra a pontra, amikor őszintének kell lenned magaddal és a körülötted lévőekkel. Ha valamit már régóta magadban tartasz, és ez nyomaszt, most itt az idő, hogy megoszsd másokkal, mert attól felszabadulsz. Ha kihívást jelent elmondani, ami a szívedben van, vagy felemelni a szavad önmagadért, kérd az angyalok támogatását. Az őszinte kommunikáció feloldja az akadályokat.



Halak
(február 20. – március 20.)

HALLGASS FIGYELMESEN: Az angyalok útmutatást és inspirációt küldenek neked a belső hangodon keresztül. Lehet, hogy nem tetszik az igazság, amit közölnek veled, de emlékezz rá, hogy az isteni útmutatás mindig szeretetteljes és támogató, még akkor is, ha nyílt és éleslátó. Állj meg, és figyelmesen hallgasd meg az üzenetet, mert a fejlődésed, a boldogságod kibontakozása múlik rajta. Az angyalok üzenete mindig a javadat szolgálja.

A SZERKESZTŐK



Fehérvári Melinda

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni elmélkedni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. Remélem, abban a pár percben, amíg minket olvasol, sikerül kikapcsolódnod, megállnod egy pillanatra és feltöltődnöd.

Kellemes időtöltést!



Szigeti Krisztina

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Kriszta



[/noihullamhossz](#)



[tudatossagtarot](#)



NŐI HULLÁMHOSSZ
MAGAZIN



noihullamhossz.hu



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)