

női hullámhossz

M A G A Z I N

FÓKUSZBAN:
Tudjunk nemet
mondani!



Láthatatlan határaink

A nevelés és a
“nem” szó

Vendégünk Albert-
Bernáth Annamária

Tarotszkóp

15 tipp a sikeres
nemet mondáshoz

A kívánságok előkészítése

LÁTHATATLAN HATÁRAINK

Te vagy az, akire a munkahelyén a legtöbb feladatot bízzák, mert mindent elvállalsz? Vagy talán te vagy az, akit minden évben megválasztanak a szülői munkaközösség tagjának? Esetleg te vagy az, akit még este 11-kor is felhív a barátnőd, hogy elpanaszolja legújabb szívfájdalmát? Lehet, hogy nővér vagy, aki a szabadnapján is rendszeresen beugrik a kollégák helyett dolgozni, mert nekik „fontos dolguk van”? Vagy inkább te vagy az, aki minden családi ünnepet megszervezel, mert „úgyis te főzöl a legjobban a családban”?

Valamelyik, vagy talán több is ismerősen hangzik? Teljesen túlterheltnék és kimerültnek érzed magad, alig bírod egyben tartani a dolgokat. Mégis képtelennek érzed magad arra, hogy határt húzz, mert félsz, hogy minden összeomlik, hogy ártasz vele a karrierednek vagy a kapcsolataidnak. Lehet, hogy már próbáltál határokat felállítani, de nem igazán sikerült. Még ha már fel is ismertük, hogy itt az ideje változtatnunk, sok esetben mi magunk vagyunk a legnagyobb ellenségünk. A megfelelni vágyás kényszere, a belénk nevelt a „jó ember mindig segít, ahol tud” idealizált eszménye, vagy az értéktelenség érzése pontosan az ellenkező irányba húznak, mint a változás, amit szeretnénk elérni. Arról nem is beszélve, hogy egy kutatás szerint a nők átlagosan napi nyolcszor kritizálják önmagukat. Ha a belső párbeszédünk inkább negatív és önkritikus, akkor valószínűleg sokkal nehezebb lesz kiállnunk magunkért. A belső őrmester, aki folyton azt harsogja: „Dolgozz keményebben! Soha nem leszel elég jó!”, helyett érdemes egy belső szövetségest nevelni, aki inkább így biztat: „Menni fog! Elég vagy. Vegyél egy mély levegőt!”

A határaink meghúzása vagy egy kérés visszautasítása különféle következményekkel járhat: a főnökünknek csalódást okozunk, a kollégánk megharagszik ránk, a szeretteink megbántódhatnak. Mégis, szükség van arra, hogy szembenézzünk ezekkel a reakciókkal, elviseljük az esetleges bűntudatot, és dolgozzunk rajta, hogy egy jobb helyre kerüljünk. Csak kezdetben lesz a környezetünk számára szokatlan a viselkedésünk, hiszen eddig azt szokták meg, hogy mindenre igent mondunk. Engedjük meg másoknak, hogy egy ideig küszködjenek a hiány kitöltésével (végül is mi is sokszor küszködtünk értük), és magunkkal is legyünk türelmesek. Hiszen egy régi mintát próbálunk újraírni.



A láthatatlan határaink akkor válnak láthatóvá mások számára, ha mi magunk megtanuljuk meghúzni és megtartani őket.

Ha esetleg attól tartasz, hogy a határok felállítása és a saját szükségleteid előtérbe helyezése önzésnek tűnik, emlékeztess magad rá, hogy önmagad tisztelete nem önzés, hanem szükséglet. A határok segítenek abban, hogy megőrizd az egyensúlyodat. Ha nem gondoskodsz magadról, nem tudsz hitelesen és egészségesen jelen lenni mások számára sem.

A határ egy olyan korlát, amit azért állítunk fel, hogy megvédjük a tulajdonunkat, az időnket, illetve az érzelmi, mentális és fizikai jóllétünket. A világosan meghúzott és tiszteletben tartott határok teret adnak számunkra, hogy működni tudjunk, és hogy kapcsolatainkban a saját szükségleteinket is kielégíthessük. Sajnos sokan mégsem állítanak fel határokat, hanem addig hajszojják magukat, amíg a testük vagy az elméjük nem kényszeríti ki helyettük. A kiégés egyre gyakoribb jelenség. Pedig nem kellene összeomlanunk ahhoz, hogy végre odafigyeljünk magunkra. Azt gondolom, hogy a valódi megoldásnak szervezeti és kulturális szinten is meg kellene történnie. Mivel azonban a rendszerszintű változás rendkívül lassan halad, a kiégés megelőzésének felelőssége nagyrészt az egyénre hárul. Végtére is ki vállaljon felelősséget értünk, ha nem saját magunk?

Mi magunk ismerjük a saját határainkat: tudjuk, meddig bírjuk a terhelést, mikor van szükségünk pihenésre vagy visszavonulásra. Mások számára azonban ezek a határok láthatatlanok. A környezetünk nem olvas a gondolatainkban, nem érezheti automatikusan, ha túlterheltek vagyunk, ha túl sokat adtunk, vagy ha egy bizonyos dolog már kényelmetlen számunkra. A láthatatlan határaink csak akkor válnak láthatóvá mások számára, ha mi magunk megtanuljuk meghúzni és megtartani őket. Mások csak akkor tudják tiszteletben tartani őket, ha világosan kommunikáljuk feléjük. Ez az egyén felelőssége: egyértelművé tenni, meddig tart a saját komfortzónánk, hol kezdődik az a tér, amelyet nem szeretnénk másoknak átengedni. Amikor nyíltan megfogalmazzuk igényeinket és határainkat, nemcsak magunkat védjük, hanem segítünk a környezetünknek is abban, hogy tisztábban lássa, hogyan tud velünk harmonikusan együttműködni.

Kriszta



A KÍVÁNSÁGOK ELŐKÉSZÍTÉSE

Biztos vagyok benne, hogy több számunkban is említésre került már az „ismerd meg önmagad” ősi bölcsesség, ami irodalom órán ütött igazit először, tizenhat évesen. Meghatározó pillanat. Honnan tudom, hogy meghatározó? Visszagondolva olyan, mintha ma történt volna, még az érzés is velem van. A középiskolás tanárom, az idő távlatából nézve, egy különösen felvilágosodott, nagy tudású ember volt, aki mesterien csepegtette bölcsességét és a korokon átívelő igazságokat.



Akkor azt gondoltam, hogy minek ez a mondás? Mit jelent, és miért van egyáltalán? Kinek van erre szüksége? Mert mi az, hogy ismerjem meg önmagam? Hát én ismerem magam, amióta az eszemet tudom... Mégis. Biztosan ismerem magam? Miért üzent volna ilyen ősi bölcsességet valaki az időközön átívelve, és hogyan érkezhettek meg a kilencvenes években nyílként a mellkasomba, egy pontban, ha nem azért, mert számomra fontos?

Emlékszem, foglalkoztam vele egy ideig, azután elfelejtettem, de csak azért, hogy a húszas éveim elején újra visszaköszönjön, és kikerülhetetlenül álljon velem szemben. Nekiláttam. Bevállaltam élethelyzeteket, változtattam munkát, várost, jártam külföldön, sokat olvastam, gyakorlati útmutatókat és tanítókat találtam az önmegismerés témájában. Vincent-

nek (Danny DeVito) igaza volt az *Ikrek* című filmben, amikor ikertestvérének – aki szinte minden kérdésre tudta a választ, olyan lexikális tudással rendelkezett, tapasztalata viszont annál kevesebb volt – megjegyezte, hogy addigi élete szerinte: „Csupa elmélet, semmi gyakorlat.” Tehát a kész elméletekre könnyű rábólintani, helyeselni, okosan elismételni másoknak, viszont annál nehezebb gyakorlattá tenni őket, vagyis megélni.

A vonzás törvénye elméletéből ered az a megállapítás, hogy az univerzum nem ismeri a nemet, vagyis nem fogja fel a negatív megerősítéseket, és az energia arra irányul, amit valójában akarunk. Az univerzum nem érti a "nem" szót, csak azt, amit "akarunk". Ha például azt mondjuk, hogy "nem akarom, hogy ne legyen pénzem", az univerzum ezt úgy értelmezi, hogy pénzre gondolsz, és arra fókuszál, hogy nincs pénzed. Rendben, szuper. A szó akkor is benne van a szótárunkban, és ha akarjuk, ha nem, használjuk beszéd közben, gondolkodás és írás közben is. Mit kezdünk vele? Dobjuk ki a szótárból, vagy esetleg használjuk megfontoltabban?



Az egyik gyakorlati könyv (James Redfield, *Mennyei prófécia: Gyakorlati útmutató*) megmutatta, hogy igenis fontos, hogy megfogalmazzuk magunkban, mi az, amit nem szeretnénk, legyen szó az élet bármelyik területéről, mert jót tesz az önmegismerés útján. Miért fontos kipróbálni magunkat különböző élethelyzetekben, megkóstolni ételeket, meghallgatni zenét, másokat, elolvasni könyveket, elmenni különböző baráti társaságokba? Mert csak így derülhet ki, mi az, ami számunkra kellemetlen, unalmas, nem finom, vagyis tisztába jövünk azzal, hogy mit nem szeretnénk. Első lépésként tehát igenis jót tesz, ha ismerjük, a „nem”-eket. Például: nem szeretnék citromot tenni a teámba, mert számomra az megváltoztatja a zamatokkal teli tea ízét. Esetleg bizonyos emberekkel egy időre megszakítom a kapcsolatot, mert huzamosabb idő óta nem érzem jól magam a társaságukban, nemet mondok a meghívásukra. Azután majd meglátom, hogyan alakulnak a dolgok.

Elengedhetetlen, hogy megengedjük magunknak a felismeréseket, felfedezzük és csendben elismerjük, mi az, ami éppen nem fér bele az életünkbe. Miért gondolom így? Mert tapasztalatom szerint ezen a ponton kezdődhet saját kívánságaim tisztább megfogalmazása és megélése is. Innen készíthetem elő, és indulhatok egy másféle jövő felé, de ez már egy másik történet...






Melinda



VEDNÉGÜNK: ALBERT-BERNÁTH ANNAMÁRIA, MESTER THETA HEALING OKTATÓ ÉS KONZULENS



Albert-Bernáth Annamária

-  annamariabernath.com
-  facebook.com/bernathannamari
-  instagram.com/annamaribernath
-  youtube.com/@AnnamariaBernath
-  tiktok.com/@bernathamy

Annamarit már jó néhány éve ismerem. Először egy üzleti workshopon találkoztunk, ahol azonnal feltűnt a magabiztos, határozott kisugárzása. Nemcsak inspiráló személyiség, hanem elismert Theta Healing oktató is – ráadásul a legmagasabb szintű, *Certificate of Science* minősítéssel rendelkezik. Ez azt jelenti, hogy aki tőle tanulja ezt a módszert, a világ legkiválóbb és legtapasztaltabb oktatóinak egyikétől kap útmutatást. Emellett Theta Healing konzulensként is fordulhatunk hozzá, de repertoárjában többek között ott találjuk az asztrológiát és a karmaasztrológiát is.

Ezúttal egy olyan témáról szerettem volna vele beszélgetni, ami szinte mindannyiunk életére kihat: miért olyan nehéz nemet mondani? Annamari nemrég egy online előadást tartott erről, főként segítő szakmában dolgozóknak, de valljuk be, valamilyen formában mindannyian segítők vagyunk, különösen nőként, anyaként, feleségként. Mielőtt azonban belevágtunk a témába, arra kértem, meséljen egy kicsit önmagáról: ki is ő, honnan indult, hol él most, és mi vonzotta a Theta Healing módszerében.

Annamari: Jelenleg Angliában élek, immár hat éve. Magyarországról jöttem, és a mesterségem címere... – ugye, akár folytathatnám így is, mint a régi játékban. Alapvetően az online térben dolgozom jelen pillanatban, és ott szólítom meg a világban élő magyarokat, elsősorban a Theta Healing módszerével. Épp a napokban számoltam össze, hogy összesen tizennyolc különféle módszert tanultam meg eddig, mert nagyon szeretném megszólítani az embereket, hogy legyen valami közös nyelv, ami mentén kapcsolódhatunk egymással. Nyilván első helyen a Theta Healing rendszere van, de nagyon sokféle olyan szisztéma létezik a világban, ami szépen megmutatja a spiritualitásnak az evolúcióját. Mindenki megtalálhatja bennük azt a szintet, ahol éppen tart, én pedig ott tudom őt megszólítani.

Viszont a legmagasabb forrásenergiát elérő rendszerek azok, amik legközelebb állnak hozzám, és ezért tanítom a Theta Healing-et, mert ezen kívül nem igazán találkoztam még olyan rendszerrel, ami ennyire megengedő, könnyed, hatékony, és gyors változásokat hozó lenne. Eredményes a tekintetben is, hogy nincs szükség hosszú hónapokig tartó ülésorozatokon részt venni, hiszen sokszor már egyetlen másfél órás konzultáció alatt felszínre kerülnek és tisztázódnak a mélyen gyökerező korlátozó hiedelmek, és a hatás azonnal érezhető: megváltozik a kliens érzésvilága, és aztán az élete is. Az elmúlt tizenkét év tapasztalatai és a visszajelzések egyértelműen igazolják ezt.

Kriszta: Tényleg nagyon hatásos módszer, én is megtapasztaltam a tanfolyamokon és a konzultáción. Amikor azon gondolkodtam, hogyan is közelíthetnék meg a nemet mondás kérdését, eszembe jutott, hogy a *nem* szó az elsők között van, amit egy kisgyerek megtanul. Hiszen a szüleinktől gyakran halljuk: *ezt ne csináld, ne fogd meg, oda ne menj, nem szabad*. Így a *nem* hamar beépül a szókincsünkbe, és a gyerekek szívesen is használják. Később elérkezik az a korszak, amikor mindenre makacsul nemet mondanak, szinte ez lesz a kedvenc szavuk. Aztán felnőve mégis eljutunk oda, hogy éppen ezt a szót nem merjük kimondani. Mi történik vajon közben? Hogyan jutunk el egyik végletből a másikba?

A: A lányok szinte kódoltan hozzák magukkal azt, hogy ne tudjanak nemet mondani. Ennek nagyon egyszerű oka van: amikor anyává válunk, és egy kiszolgáltatott, apró élet ránk van bízva, nem tehetjük meg, hogy nemet mondunk. Ha képesek lennénk rá, talán nem kelnénk fel éjszaka szoptatni vagy vigasztalni. Ehelyett természetes módon előtérbe helyezzük a gyermek igényeit a sajátjaink elé. Ilyen profán, egyszerű a magyarázat.

Még hozzátenném, hogy érdekes módon az anyai ösztönnél is létezik egy erősebb késztetés: az agresszió, amely a túlélést szolgálja. Mégis, a nőknél genetikailag beépült minták aktiválódnak, amikor várandósak lesznek, és ezek akadályozzák a nemet mondást, és azt, hogy saját magunkat válasszuk. Ez egyfajta biológiai program, amely az újszülött túlélését biztosítja. A szülők megtanítják a gyermeküknek a nemet, mert hát ezen keresztül szocializálják őket, ezzel terelgetik őket a társadalmi rendszerbe. A gyerekek a dackorszakban aztán előszeretettel használják is ezt a szót. Felnőtt korban azonban, amikor egy nő gyermeket vállal, aktiválódnak a genetikailag hordott minták. Az újszülött aspektusából ez a túlélés záloga, de az anyának fontos, hogy tudatosan megtanuljon újra nemet mondani.



K: Ez nagyon érdekes megközelítés, sosem gondoltam volna rá. Miért lényeges egyáltalán az, hogy nemet tudjunk mondani?

A: Azért, mert ezzel határokat állítunk fel. Mindig meg kell néznünk, kit engedünk közel magunkhoz, és kit tartunk távol. Ha sosem mondunk nemet, mindenkit beengedünk, és ezáltal elveszítjük a saját terünket. Ez különösen fontos a segítő szakmákban. A gyógyítók, coachok, masszőrök, kineziológusok sokszor eleve nem tudnak nemet mondani, mert úgy érzik, folyamatosan ott kell lenniük másoknak. Nincs 8-tól 4-ig munkaidő, mint egy irodában, ahol leteszem a lantot, amikor vége a munkaidőmnek. Egyébként sokan azt hiszik, a segítő munkában mindig azonnali reakcióra van szükség, és nem mondhatunk nemet, mert a kliensnek most van szüksége segítségre. Pedig a coachingban nincs „akut helyzet”, a legtöbb probléma, amivel hozzánk fordulnak, nem egyik napról a másikra alakult ki, és nem is vár azonnali megoldást. Szemben mondjuk egy szívinfarktussal, ahol nem a coachot vagy a pszichológust hívja valaki, hanem a mentőt. Ebben az esetben már olyan szinten van a fizikai szintre lehozva az elváltozás, hogy muszáj azzal ott és akkor foglalkozni.

Ezért is fontos, hogy kijelöljük: meddig ér rá valaki, mikor és mit vállal, és ezt kommunikáljuk is az ügyfelek, kliensek felé. Ha nem tesszük meg, a határok elmosódnak, mi pedig elkezdünk „szétfolyni”. Ez a kimerülés és a kiegész előszobája, ami már testi tünetekben is jelentkezik. Ennek úgy lehet elejét venni, ha megtanulunk nemet mondani, és meghatározzuk azt a keretrendszert, amiben működni akarunk.

A határokat valójában már az elején érdemes lenne meghúzni, csak hogy eleinte az ember tele van lelkesedéssel, és azt gondolja: minden belefér, „Ide nekem az oroszánt is!”, megbirkózom vele. Aztán egyszer csak azon veszi észre magát, hogy nincs élete. Ilyenkor érdemes megvizsgálni és tudatosan átgondolni, kivel, mikor, mit vállalunk. Fontos, hogy ezt utána világosan le is kommunikáljuk azok felé, akik addig hozzászórtak ahhoz, hogy bármikor elérhetnek minket, akár este nyolckor is. Ez a határhúzás gyakran sértettséget és feszültséget szül, hiszen megváltozik a megszokott dinamika.

Én is megtapasztaltam, hogy gyógyítóként nem könnyű szétválasztani a munkát és a magánéletet. Kapcsolódom valakihez, ráhangolódom, és nem tudom csak „félgőzzel” csinálni. Nekem is meg kellett tanulnom szétválasztani, mikor legyen teljes figyelmemmel a kliensem mellett segítőként, és mikor legyen „csak Annamari” a családban.

És ez nem csak szakmai szinten igaz: nőként, anyaként, feleségként is különböző szerepekben visszük tovább a segítő mintákat, és ez teljesen rendben is van. A nehézség ott kezdődik, hogy ezekben a magunk választotta szerepekben gyakran nem tudjuk, hol húzódik a határ. Sokszor azért nem mondunk nemet, mert egyszerűen imádunk segíteni, különösen mi, nők. Segítőként érezzük magunkat igazán fontosnak, jelentőségteljesnek. Ez alapvetően szép és természetes, de ha nincsenek határok, az könnyen kiegészhez, kimerüléshez vezet. Ezért mondom mindig: határokat kijelölni és nemet mondani – ez az első és legfontosabb lépés.



K: Azt mondod, meg kell tanulnunk határokat húzni és nemet mondani. Mégis hogyan kezdjük hozzá?

A: Egyszerűbb, mint hinnénk. Ahogy most is: kimondom, hogy „nem”. Ennyi. Sokszor a konzultációkon is így gyakorlunk. A résztvevők utánam ismétlik, hogy „nem”, és közben mindig jókat derülünk rajta. Mégis óriási jelentősége van, mert a szó kimondása felszabadító, és lassan egyre természetesebbé válik.

K: Mi a kapcsolat a nemet mondás és az önszeretet között?

A: Természetesen van kapcsolat közöttük, de ennél sokkal mélyebben van ennek a nyúlnak az ürege. Nemcsak az önszeretetről szól, hanem arról is, hogy érzem-e: van választásom.

K: Hogy érted ezt?

A: A kineziológiában a legelső érzelmi szint az, hogy van választásom vagy nincs választásom az életem, a döntéseim felett. Amikor azt gondolom, hogy nem mondhatok nemet, mert „nincs más lehetőségem”, az mindig hibás felvetés. Persze nem arról a helyzetről beszélek, amikor a kisbabám sír, mert éhes. Ott természetes, hogy ő kerül előtérbe. De a legtöbb élethelyzetben valójában igenis van választásom. És itt kapcsolódik be az önszeretet: tudom-e önmagamat választani? Én vagyok-e az életem főszereplője, vagy átengedem másnak, például a főnökömnek, mert nem merem kimondani, hogy ma nem túlórázom tovább, inkább hazamegyek a családomhoz. A nemet mondás nem mindig a végletekről szól, nem arról, hogy teljesen feladom önmagam, vagy éppen teljesen elutasítom a másikat. Számtalan árnyalata létezik annak, hogyan mondhatok nemet.

Az önszeretet segít felismerni, hogy a döntés az enyém. Ha szeretem magam, képes vagyok magamat választani, és ezzel együtt nemet mondani. Ez nem mindig könnyű különválasztás, mert az élet természetesen hoz helyzeteket, amikor valaki mást kell előtérbe helyeznünk, például a gyermekünket. Fel kell tudnunk ismerni, mikor van ennek helye, de a legtöbb szituációban választhatom saját magam, még akkor is, ha elsőre azt gondolom, hogy nem.

K: Vagyis a *van választás, nincs választás* kérdése kulcsfontosságú. Lehetséges, hogy azért nehéz nemet mondani, mert fárasztó lenne minden alkalommal eldönteni, van-e választásom, és ha igen, mit válasszak? Sokkal egyszerűbb mindig igennel felelni.

A: Ez úgy működik, hogy ha valóban belülről, DNS-szinten is hordozom ezeket a minőségeket, értem a fogalmát, értem, milyen érzés és hogyan használjam, megvannak rá a receptoraim, akkor ez egy pillanat alatt lejátszódó, természetes folyamat, nem kell megállnom gondolkodni rajta, mert ennek mentén élek. Kívülről ez önzésnek tűnhet, pedig valójában az önszeretet gyakorlása. A hétköznapi nyelvben az „önzés” pejoratív értelmű, és tényleg túl lehet tolni, de ebben az esetben valójában arról van szó, hogy valaki magas szinten képes az önszeretet gyakorolni.



Gyógyítóként, segítőként különösen fontos a határok tartása. Amikor valaki leül velem szemben, akkor ő a fontos, rajta van a fókusz, nem pedig rajtam. Ilyenkor előtérbe helyezem őt, feltétel nélküli szeretettel való figyelemmel, törődéssel és támogatással veszem körül, amibe ő bele tudja engedni magát és rá tud jönni a dolgaira. Ezzel egyidőben ugyanakkor vezetem a folyamatot, meghatározom a kereteket, a határokat. Nem mondok feltétlenül nemet, egyszerűen csak tartom a teret, hogy a folyamat ne essen szét. Úgy vezetem, hogy megértse, ami számára a lényeg, anélkül, hogy elmenne a fontos dolgok mellett. Nem helyette, hanem inkább vele együtt csinálom, hogy lássa benne a saját felelősségét. Ez is egyfajta megélése a nemet mondásnak.

K: Nemet mondani tehát sokféleképpen lehet. Tapasztalatod szerint melyik célravezetőbb: ha egyszerűen csak annyit mondunk „nem”, vagy ha magyarázkodunk?

A: Erről két példa is eszembe jutott rögtön. Az egyik Paksi Zoltánhoz, az asztrozófia atyjához fűződik. Paksi Zoltánnal levelezésben voltam, mert nagyon szerettem volna részt venni a tanfolyamán, ám akkoriban még nem volt erre lehetőség online térben. Azt is kérdeztem tőle, hogy kaphatnék-e egy általa készített elemzést, amire ő egy nagyon hosszú e-mailben válaszolt. Egy szóval sem szerepelt benne a nem szócska. Elképesztő érzelmi intelligenciával úgy fogalmazta meg a szöveget, hogy egyáltalán nem éreztem elutasításnak, visszautasításnak a választ, hanem egyszerűen, szeretettel megértette velem, hogy az a dolog miért nem szolgálná az én javamat.

A másik történet Vianna Stibalhoz, a Theta Healing megalkotójához kapcsolódik. Az egyik oktatói tanfolyamon, amit ő tartott, az előadás utáni szünetben odajött hozzánk a lánya, és kedvesen megkért bennünket, résztvevőket, hogy hagyjuk pihenni az anyukáját a szünetben, mert fáradt. Ezt mindenki tudomásul vette, kivéve egy tanártársamat, aki odajött hozzám, és kérdezte: „Annamari, jössz fotózkodni Viannával?” Én erre azt feleltem, hogy „Figyelj, most kértek meg minket, hogy hagyjuk Viannát pihenni”. Egy másik résztvevő jegyezte meg, hogy „Annamari, de szépen tudsz nemet mondani, ezt tanítani kéne!” Ettől függetlenül a tanártársam odament fényképezkedni – van, aki így se, úgy se érti a nemet. A lényeg, hogy nem feltétlenül kell mindig kimondani a nemet.

K: Sokan azért nem mernek nemet mondani, mert attól tartanak, hogy akkor nem fogják szeretni vagy elfogadni őket. Ennek a félelemnek mi van a hátterében?

A: Így van. Gyakran régebről hozott hiedelmek és minták állnak mögötte, például, hogy „nem vagyok szerethető”, „nem vagyok elég jó”, vagy „én nem mondhatok nemet, mert olyan helyzetben vagyok”. Nagyon sok ilyen félelem be tud kapcsolni. És ez megint arról szól, hogy mennyire állok bele a saját erőmbe, mennyire képviselem magam egy adott helyzetben. Sokan azt gondolják, hogy kiállni magamért azt jelenti, hogy harcolnom kell. Pedig nem. Egyszerűen csak képviselem magam.



*Vianna Stibal, a ThetaHealing®
módszer megalkotója
(Fotó: Dawna Campbell, forrás: Wikimedia
Commons, licenc: CC BY-SA 4.0)*



Amikor képes vagyok a saját érdekeimet előtérbe helyezni, ahhoz nem kell harc, csak tudatosság. Az ember ott van a józan gondolkodásával minden szituációban, és fel tudja mérni: mi történik itt? Elég, ha ilyenkor megállok egy pillanatra, és azt mondom magamnak: „Gondoljuk végig!” Van, amikor igenis kell, hogy ne csak a szívem vezessen, hanem az eszem is ott legyen velem. Főleg olyan helyzetekben, ahol valaki vissza akar élni a jóindulattal, mert tudja, hogy nehezen mondok nemet. Ilyenkor nagyon jó, ha a „kis buksikám” is velem van, hogy a szívemben legyen bátorság kimondani: „most ezt nem szeretném.”

K: Ahhoz, hogy ezt elérjük, elég, ha elkezdem gyakorolni a nemet mondást, vagy pedig először le kell ásnom ezekhez a hiedelmekhez, és ott rendet rakni magamban?

A: A Theta Healing módszerével lehetőség van nagyon gyorsan lecserélni a régi, korlátozó hitrendszeret, hiszen ott minden azonnal történik. Ráadásul amit ilyenkor feloldunk, az hét generáción át – felfelé és lefelé is – mindenkin hat. De azok sincsenek eszköztelenül, akik nem használják a Theta Healinget. Senki sem marad segítség nélkül. Mindenkinek van egy belső iránytűje, a szíve. Onnan mindig jót sugnak. Ha megtanuljuk lehalkítani a fejünkben a zajt és a stresszt, és figyelni arra, amit a szívünk diktál, akkor ott van a válasz. És ha ezt meghalljuk, akkor ki is tudjuk mondani azt, amit kell. Még ha nem is mindig a „nem” szót, hanem más formában. Lehet úgy is, hogy „keressünk más megoldást erre most”, vagy más módon fogalmazzuk meg a határainkat. Így is működtethetjük szépen, tisztán.

K: Sok szülő átéli azt, hogy a gyermekének nehezebben tud nemet mondani. Gyakran előfordul, hogy elsőre határozottan kimondja a nemet, de amikor meglátja a gyerek csalódottságát, megsajnálja, és a végén mégis enged. Mit tudsz tanácsolni ilyen esetekben?

A: Ez már nem pusztán a nemet mondásról szól, hanem a következetességről. A gyerek ugyanis nemcsak a szavainkat figyeli, hanem azt is, mennyire tartjuk magunkat hozzájuk. A gyereknevelésnek nem az egyik, hanem az egyetlen módja a példamutatás. Ha én nőként, anyaként nem tanulom meg, vagy nem mutatom meg a gyermekemnek, hogyan kell nemet mondani, akkor ő sem fogja tudni.

Ez volt számomra az egyik legerősebb motiváció arra, hogy a felmenőimtől örökölt mintákat – amikkel nem értettem egyet – elkezdjem lecserélni. Azt szeretném, hogy a lányom és a fiam képes legyen minden helyzetben a legmegfelelőbb választ adni, a kell kényszere nélkül – legyen szó következetességről, határok felállításáról vagy épp önszeretetről.

Én mindig végiggondoltam: mi az, amit szeretném, ha a gyeregem továbbvinne abból, ahogyan én reagálok. Ez adott erőt ahhoz, hogy más mintát mutassak, mint amit gyerekként én tapasztaltam. A gyerek ugyanis nemcsak a szavainkból tanul, hanem abból is, ahogyan mi élünk. Végignézi, amikor nem mondunk nemet, és megtanulja, hogy ezt vele is meg lehet tenni. Ezért kulcsfontosságú, hogy értékeket adjunk át nemcsak szavakkal, hanem a mindennapi döntéseinkkel is.

K: Hogyan hat a különböző kapcsolatainkra az, ha nem tudunk nemet mondani? Miben más egy kapcsolat, ha képesek vagyunk rá, vagy ha nem?

A: Nagyon más lesz. Amikor valaki nem tud nemet mondani – legyen szó munkahelyi- vagy párkapcsolatról – tudattalanul elkezd gyűlni benne a harag. Ez a harag lassan, észrevétlenül növekszik, és idővel olyan méreteket ölt, amit már nem lehet kezelni. Egyre csak ott feszül bennünk valami, ami éket ver a kapcsolatba, és egyszer csak robban. Abból lesznek a viták, a veszekedések.

K: Ez a harag a másik felé irányul, vagy pedig önmagunk felé, amiért képtelenek voltunk nemet mondani?

A: Ez a harag mindig kifelé irányul: a másik felé. Hiszen magunkat nem akarjuk hibáztatni. A külvilág amúgy is sokszor visszatükrözi, hogy „nem vagyok elég jó”, és nyilván nem akarom még én magam is ugyanezt mondogatni. Így inkább a másikra vetítem a haragomat, hiszen bizonyítani akarom, hogy igenis jó vagyok, elég vagyok. És ez a harag szépen lassan, láthatatlanul elkezd belülről felemészteni a kapcsolatot.

Ezért lenne annyira fontos a kibeszélés, a kommunikáció. Hogy ki legyen mondva, meg legyen beszélve, ami bennünk van, mert sok konfliktus pont ebből születik. Mi, nők, amúgy is hajlamosak vagyunk arra, hogy a másik helyett megválaszoljuk a kérdéseket a fejünkben: „Á, ezt nem kérdezem meg, mert úgyis azt mondaná, hogy...” Pedig lehet, hogy nem is azt mondaná! Ez csupán a mi fejünkben élő forgatókönyv, ami a saját hitrendszerünkben ered, sokszor olyan mintákból, amelyeket a felmenőinktől örököltünk. Csakhogy ami ötven vagy száz éve igaz volt, ma már nem biztos, hogy az. És ha végül mégis rákérdeznénk, lehet, hogy teljesen más választ kapnánk, mint amire számítunk. De mi inkább meg se kérdezzük, és így kezdünk el belül önmagunk ellen dolgozni.

A férfiak egyszerűbben működnek ebből a szempontból: amit gondolnak, azt mondják, és nem változik meg másnapra sem. Mi, nők viszont érzelmi alapon reagálunk, sokkal változékonyabbak vagyunk, a hormonjaink is nagyban befolyásolnak minket. Ezért van, hogy egyik pillanatról a másikra meg tudunk borulni. Ugyanakkor az érzelmeink képesek A-ból B-be repíteni bennünket. Ha ezt az érzékenységet összekapcsolnánk a tudatos kommunikációval, sok félreértés megelőzhető lenne. Mert amikor egyszerűen megkérdezzük: „Te mit gondolsz erről?”, lehet, hogy kiderül: a másik teljesen mást érez, mint amit mi feltételeztünk. Ezek a tisztázások viszik előre a kapcsolatot. Tudom, sok beszédnek sok az alja, nem a felesleges locsi-fecsi beszédéről van szó, hanem arról, hogy kimondjuk, amikor bántjuk magunkat, amikor nem tudunk kiállni magunkért. Ezeket kell felszínre hozni, hogy ne legyenek félreértések. Ha ezeket tisztán tartjuk, akkor a szeretet marad középpontban, és azzal lehet vinni az életet.



Nagyon elmentünk most egy másik irányba, elnézést, de látod, mennyire összefüggnek ezek a dolgok. Szóval visszakanyarodva: a harag tudatlanul a másik felé irányul legfőképpen. Legalább is ez az én tapasztalatom, amit a tizenkét év Theta Healing és a harminc évnyi emberekkel való foglalkozásom során láttam. A három évtized alatt rengeteg folyamatot megfigyeltem. Ami különösen érdekes, amikor párokkal dolgozom, hogy ugyanazt a témát teljesen más aspektusból látják. És az a döbbenetes, hogy egyik fél sem tud a másik nézőpontjáról, mert egyszerűen nincs kommunikáció köztük. Pedig pont ez a kulcs: hogy elmondjam, én mit érzek, ő elmondja, ő mit érez, és a kettő találkozhasson. Ezért hangsúlyozom mindig, hogy a kommunikáció mennyire fontos.

K: Tehát azt mondod, hogy ahelyett, hogy feltételeznénk, mit gondol a másik, érdemesebb egyszerűen megkérdezni tőle. Hiszen gyakran teljesen más választ kapunk, mint amire számítanánk. Ráadásul sokszor azok az előfeltevések, amik alapján gondolkodunk, nem is igazán a mieink, hanem örökölt minták, régi hiedelmek, amik lehet, hogy már régen nem érvényesek.”

A: Igen, pontosan. Bár fontosnak tartom hozzátenni, hogy amit az őseinktől öröklünk, abban rengeteg érték van: kulturális kincsek, bölcsességek, hagyományok, ősi tudások. Nem arról van szó, hogy mindezt el kellene vetni vagy megtagadni. Sőt, éppen ellenkezőleg: ezek óriási erőforrások. Ugyanakkor mellette ott vannak olyan hiedelmek és minták is, amelyek a mai világban már nem feltétlenül állják meg a helyüket. Ezért érdemes újra átnézni, átfésülni ezeket a régi örökségeket, és megszűrni a jelen energiáival. Így lehet felismerni, hogy mi az, ami még mindig igaz, és mi az, ami már inkább akadályoz, mint segít. Minden fejlődik ugyanis.

K: Olyannyira, hogy ha belegondolunk, például 150 évvel ezelőtt a nőknek jóval kevesebb lehetőségük volt nemet mondani, társadalmilag nem igazán volt elfogadott, és kiszolgáltatottabb helyzetben is voltak. Ma már sokkal szerencsésebb helyzetben vagyunk: a fejlődésnek köszönhetően egy szinten vagyunk a férfikkal, ugyanannyi jogunk van nemet mondani vagy kiállni magunkért, mint nekik. Ez egy olyan lehetőség, ami az őseinknek még nem adatott meg.



A: Igen, ez is egy érdekes téma. Én például nagyon boldog vagyok a férjem oldalán nőként, abból az aspektusból, ahol ő véd, óv, megtart, és megadja nekem azt a teret, amiben kibontakozhatok. Ez egy szerencsés állapot, és nagyon hálás vagyok érte, mert ez egyszerre jelenti számomra az egyenrangúság megélését és azt, hogy közben nő maradhatok. Mert a nőkben ott van a vágy, hogy nőként élhessük meg magunkat, miközben egyenrangú társak vagyunk. És ez nem arról szól, hogy a nőnek traktoron kellene ülnie, ahogy egy tankönyvben láttam. Én például úgy szeretném megtapasztalni az egyenrangúságot, hogy mellette nő vagyok, a férjem pedig férfi. Ez a két minőség nem egymás ellen van, hanem kiegészíti egymást, csak a mai modern világban újra kell gondolni, hogyan tudjuk megélni. Az én nagyanyám például teljesen másképp élte meg az egyenrangúságot, mint ahogy én teszem, és ez így természetes, hiszen minden kornak megvan a maga dinamikája.

K: Hogyan lehet úgy nemet mondani, hogy közben tiszteletteljes és szeretetteljes maradjak, és ne érezzek büntudatot se?

A: Itt jön be a kommunikáció fontossága. Nem arról van szó, hogy egyszerűen kimondom a nemet és kész. A kommunikáció ennél sokkal több: érzem, hallok, látom a másikat, több csatornán kapcsolódok hozzá, és hagyom, hogy ő is több csatornán kapcsolódjon hozzám. Ennek az alapja pedig a szeretet. Mindig ki kell tudjam mondani az igazamat. Nem az igazságot, mert az igazság relatív. Az enyém lehet más, mint a tied, és attól még egyikünk sem téved. Az, hogy mi az igazi, nagybetűs igaz, az csak egy magasabb nézőpontból látszik. Viszont a saját igazamat elmondhatom szeretettel. Mert a szeretet nem az a rózsaszín, nyúlós valami, ahogy sokszor félreértelmezik. A szeretetben ott van az erő is. Abban is, amikor nemet mondok. A szeretet tud határozott lenni. Lehet úgy nemet mondani, hogy közben nem bántom meg a másikat, és én sem érzek büntudatot. Büntudat akkor van, ha valójában nincs helye annak a nemnek. De ha figyelek a szívemre és az érzéseimre, pontosan tudom, mikor van helye. És akkor a nemet mondás nem elutasítás, hanem szeretetteljes határhúzás.

K: Mit üzensz annak, aki most szeretné elkezdni gyakorolni a nemet mondást?

A: Először álljon a tükör elé. Addig, amíg a saját szemébe nézve nem tudja határozottan kimondani a nemet, addig más szemébe nézve sem fog menni. Ne csak játékból, hanem komolyan: nézz a saját szemedbe mélyen, és próbáld kimondani, hogy nem. Nem biztos, hogy elsőre sikerül, de pont ezért fontos, hogy ott tanuld meg azt a fajta magabiztosságot, ami aztán segít, amikor majd egy másik ember szemébe kell belenézned, és tudd magadat választani, ha annak helye van.

Aztán lehet szűk körben gyakorolni, a legközelebbi kapcsolatokban. Mert az első és legfontosabb az, hogy a közvetlen környezetben legyél a helyeden. Határhúzásokkal, tértartásokkal – ott tudod legszebben megtanulni. Más súlya van, ha valaki számodra fontos embernek mondasz nemet, mint ha egy idegennek. Teljesen más a kommunikáció mélysége, hiszen ott a szeretet, az összekapcsolódás is nagyobb. Ezért van az, hogy családban sokszor nehezebb nemet mondani, mint egy vadidegennek az utcán. De ha apránként gyakorlod, először magaddal, aztán a legközelebbi kapcsolataidban, onnan szépen ki lehet terjeszteni a külvilágra is.

K: Van-e még valami, amit szeretnél ezzel a témával kapcsolatban útravalóként adni?

A: A kommunikáció mellett nagyon fontos az önszeretet kiművelése, és annak a hitnek az erősítése, hogy van választásom. Ezt lehet akár mantrázni vagy naplót írni. Ha valaki 21–30 napon át következetesen gyakorolja, új szokássá válik, és beépül a mindennapokba. Vagy például a Theta Healing segítségével le lehet tölteni magunknak. Utána az adott szituációban csak elő kell venni a megfelelő mintát. Érdemes működtetni, mert az ember önbecsülését és önbizalmát építi, amikor saját magával képbe kerül és tartja a határait. Onnantól teljesen más lesz a mindennapok megélése.

K: Ha valaki szeretne megkeresni téged, hol találhat meg?

A: A legegyszerűbben a honlapomon, ahol fel vannak sorolva a szolgáltatásaim, és ott egy naptár, amiben megtalálható minden esemény és tanfolyam. A Facebook-on szintén elérhető vagyok, és van YouTube csatornám is. TikTokon inkább az asztrológiával kapcsolatban osztok meg rövid tartalmakat.



A NEVELÉS ÉS A „NEM” SZÓ

Számomra az élet egyik legnehezebb feladata eddig az volt, hogy egy apró, még beszélni sem tudó, kúszó-mászó babának határozottan azt mondjam, amikor a cserepes virág földjét akarja szétdobálni apró kezecskéjével a nappaliban, hogy: „Nem!” Persze, az egy dolog, hogy ráhördülök tízszer, vagy mint egy papagáj ismétlem következmény nélkül szakadatlanul. Lehet, hogy nekem triviálisan egyértelmű, mit és miért nem szabad, de neki? Ha csak egy pillanatra akarom beleképzelni magam a helyébe, ráébredek, hogy elég meglepő és néha ijesztő lehet hallania a határozott „nem”-eket.

Nem mindegy, hogy úgy adom elő magam, mint egy nevelőtiszt, vagy mint egy gondoskodó szülő. Éreztem, a hangomon, hogy ellentmondást nem tűrő, a baba pedig nagyra nyitott szemekkel, egész testével megállt egy pillanatra. Te jó ég! Azt gondoltam, hogy ez a világ legkegyetlenebb dolga, és egyébként milyen hatással leszek rá hosszú távon? Én mennyire szeretném, ha valaki ilyen módon mondana nekem nemet? Kiszaladtam volna a világból, sikítva még az univerzumból is, mert azt éreztem, alkalmatlan vagyok a feladatra... Ültem, és néztem magam elé. Azon töprengtem, hogyan tudnám ezt jól csinálni?

A kezdetektől hittem abban, hogy egy újszülött és kisbaba attól, hogy nem beszél, és még azt sem tudja hol van, méltó a kommunikációra. Hányszor fordult már elő, hogy beszélni képes, iskolákat végzett felnőtteknek hiába beszéltem, értetlenül néztek? Hányszor fordult elő, hogy nekem nem esett le valami? Miért gondolom akkor, hogy ez a tehetetlennek látszó apróság kevesebbet ér, mint egy „kész” felnőtt? Sőt! Szóval minden alkalommal, amikor valami történt vele, például öltöztettem, tisztába tettem, sétálni indultunk, kommentáltam, amit éppen tettem, elmagyaráztam. Próbáltam a legegyszerűbben, kedvesen, és közben éreztem, hogy megérti. Persze nem mindig jártam sikerrel, de többször igen, mint nem. Talán ezért is fordulhatott elő, hogy én is megértettem őt, megéreztem a szükségleteit, pedig képtelen volt szavakkal kifejezni. Érdekes korszak.



Ott ültem a nappaliban, és azon töprengtem – nem gondolkodtam, az más, azt csak a fejemmel művelem, ez olyan egész testes, kellemetlen töprengés volt –, hogyan lehetne a nemet jól elmondani, és nem csak tiltani vele? És jött a megoldás. Nem dobáljuk ki a virágföldet a kaspóból, mert az fáj a virágnak, megsérül és sírni fog. Szóval a „nem”-ek után röviden elmondtam, miért nem, és messzire kerültem megerősítésként az ujjal mutogatást. (Én is szeretem, ha egy barátom őszintén elmondja, miért nem tud velem találkozni, vagy megértem, miért nem hajthatok be a behajtani tilos utcába. Ha valaki ujjal mutogat a tiltás mellé, nekem az valamiért kicsapja a biztosítékot. Eszembe jut a népi bölcsesség, hogy a három ujjammal közben magamra is mutatok.)

Melós-e nemet mondani? Az. Megéri-e hosszú távon? Igen. Megéri-e a baba? Igen. Elsőre betartja-e? Igen, nagyrészt. Viszont mivel rejtélyes módon működik a kommunikáció szülő és baba között, az érzelmek hanggal szépen kifejezhetőek, és közben a beszéd tartalma, mint egy kis csomag, megérkezik. Érdeemes magyarázatot, megértést adni. Egyszer Írországból dolgoztam egy több száz fős szálloda recepcióján. Amikor felvettek, az első hetekben sokszor mentem sírva haza, mert alig értettem valamit a munkatársaim és az ottani emberek akcentusából. Kénytelen voltam „használni” belső érzéseimet, hogy ha más nem, a hangszín és stílus alapján kitaláljam, mit szeretne mondjuk egy telefonáló. Talán elővettem babaérzéseimet, és azt használtam, ki tudja? Biztosan másoknak is vannak hasonló tapasztalataik.



A „nem” a
nevelésben
valójában
keret, a
szeretet és
gondoskodás
kifejeződése,
nem büntetés.

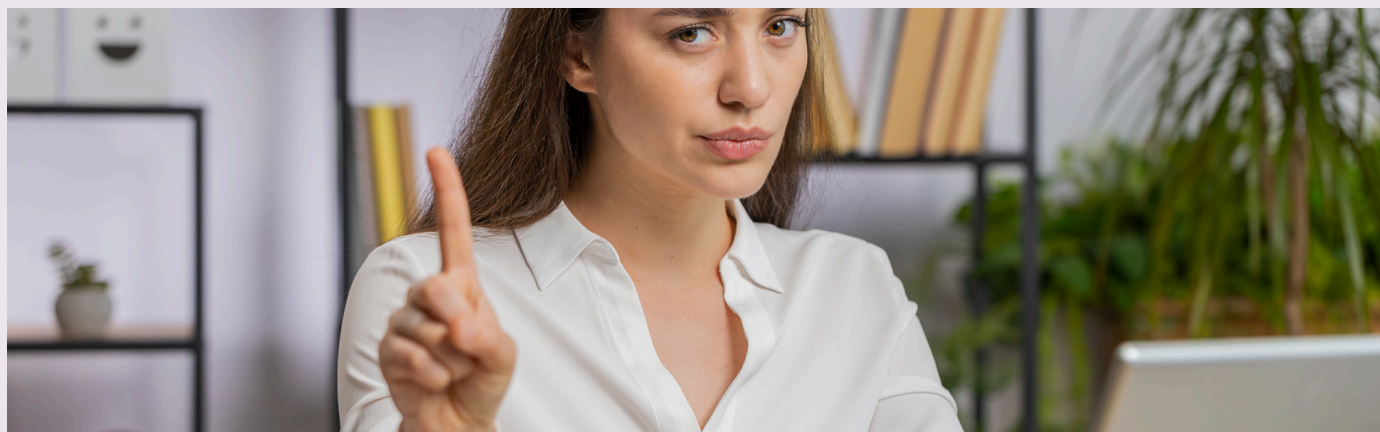
Visszatérve a nemet mondásra, a későbbiekben, amikor már a gyerekek is beszélni kezdenek, kevesebb lesz a boltban a sikítás és üvöltés, mert előre megbeszélhetjük velük, mi fog történni az adott üzletben. Amikor kell valami nekik, nem csak kategorikusan nemet mondunk, mert hatalmunkban áll, hanem megértethetjük velük, miért. Mielőtt belépünk a színes és szagos dolgok végeérhetetlen világába – az ő szemükkel nézve – megbeszélhetjük, hogy ők is választhatnak egy-két dolgot, és azt is, hogy miért is érzünk az aktuális boltba.

Melós-e nemet mondani és következetesnek maradni? Igen. Megéri-e hosszú távon? Igen. A „nem” a nevelésben valójában keret, a szeretet és gondoskodás kifejeződése, nem büntetés. Az élet része, hozzátartozik, elengedhetetlen. Ha nem büntetésként alkalmazzuk, felsőbbrendűséggel, fennhangon ismételve, mert mi, okosabb felnőttek, megtehetjük, nem büntetés. A gyerekek felnőnek, és legtöbb esetben pont úgy fognak nekünk nemet mondani, ahogy mi tanítottuk nekik.

Melinda

15 TIPP A SIKERES NEMET MONDÁSHOZ

- ✓ **Legyél őszinte:** Nagy a kísértés, hogy a visszautasítás tompítása érdekében, vagy mert félünk felvállalni magunkat, különféle történeteket gyártunk kifogásként. Később aztán izgulhatunk, hogy nehogy rajtakapjanak vagy elszóljuk magunkat. Megéri? Aki fontos számunkra, annak nyugodtan megmondhatjuk az igazat, el fogja fogadni, aki meg nem, annak minek hazudni?
- ✓ **Légy rövid és határozott:** Ne bocsátkozz hosszas magyarázkodásba, hiszen jogod van nemet mondani. Egyszerűen és világosan fogalmaz. Ha kertelsz, kifogásokat keresel, az bizonytalanságot sugall, amit a másik fél megérez, és tovább fog próbálkozni, hogy megpuhítson.
- ✓ **Figyelj a testbeszédre:** A testbeszéded és a hangtónusod tükrözze határozottságodat. Nézz a másik szemébe, húzd fel a szemöldököd, és miközben a fejed rázod, mosolyogj! A testsúlyod egyenlően oszlasd el a két lábadon! A kifelé fordított tenyér bizalmat, őszinteséget sugároz.
- ✓ **A visszautasítás nem elutasítás:** Azért, mert visszautasítasz egy kérést, még nem utasítod el magát a személyt, aki azt kéri tőled. Aki becsül és tisztel téged, bízhat benne, hogy megérti ezt, és neked is bíznod kell abban, hogy ezzel nem bántod meg a másikat.
- ✓ **Ne akarj megfelelni:** Az egyik leggyakoribb ok, amiért igent mondunk, az az, hogy megfeleljünk másoknak, akiktől cserébe szeretetet és elfogadást várunk. Bizonyított tény, hogy aki őszintén és határozottan nemet tud mondani, azt sokkal jobban becsülik és tisztelik, mint aki folyton mindent bevállal. Utóbbi általában csak kihasználják. Ha csupán megfelelni vágyásból vállalsz el egy feladatot, miközben azt végzed, magadra is haragudni fogsz, és arra, is, aki megkért rá – csökken az önbecsülésed, és a kettőtök közötti viszony is romlik.
- ✓ **Keressd a kompromisszumot:** Ha úgy gondolod, hogy valóban szívesen teljesítenéd a kérést, de az nehézségbe ütközik vagy sok időt igényel, keresd a kompromisszum lehetőségét. Például vállald el a feladatnak csak egy részét, vagy kérj rá több időt. Ha a főnököd már a sokadik „sürgős” feladatot testálja rád, kérdezd meg, melyik másik feladatot sorold hátrébb a prioritási listán.
- ✓ **Ajánlj alternatívát:** Például: „Most sajnos nem tudom megcsinálni, de ha befejeztem a munkám, lesz rá időm.” „Én ehhez nem annyira értek, kérdezd meg XY-t, ő szakértő a témában.”





- ✓ **Azzal segíts, hogy nem segítesz:** Van, hogy az emberek csupán lustaságból kérnek szívességet, vagy azért, mert nem tudják, hogyan kell elvégezni egy feladatot. Ilyen esetben az is segítség, ha megmondod az illetőnek, hol találja meg a keresett információt, hogy saját maga meg tudja oldani a helyzetet. Meglátod, még hálás is lesz érte.
- ✓ **Nyerj időt, de ne halogass:** Sokszor kerülünk olyan helyzetbe, hogy azonnali válaszra akarnak kényszeríteni minket. Ha úgy gondolod, hogy időre van szükséged a mérlegeléshez, mondd meg, hogy visszatérsz a kérésre, amint átgondoltad. Ha viszont már eleve tudod, hogy nemet fogsz mondani, akkor nem érdemes halogatni az elkerülhetetlent. Mindkettőtöknek jobb hamar túllenni rajta: te megnyugszol, a másoknak pedig marad ideje más megoldás után nézni.
- ✓ **Legyél konzekvens:** Ha már egyszer nemet mondtál, ne add be a derekad. Határozottan és minden egyes próbálkozás után ismételd meg a nemet, amíg a másik el nem fogadja.
- ✓ **Legyél fokozatos:** Ha eddig mindenre igent mondtál, ne sokkold azzal a környezetet, hogy mostantól hirtelen mindenre nemet mondasz. Mérlegeld, hogy mi az, amit tényleg nem szeretnél/tudsz megcsinálni, és aszerint válaszolj. Az önbizalmod és a bátorságod fokozatosan erősödni fog.
- ✓ **Használd a humort:** Néha egy kis humorral tompíthatod a visszautasítás életét.
- ✓ **Ismerd fel a manipulációt:** Legyen az akár egy telefonos ügynök vagy a saját gyereked, ismerd fel a kifinomult technikát, amit tudatosan vagy ösztönösen alkalmaznak azért, hogy téged „csöbbe húzzanak”. Ha felismered, hogy manipulálnak, nyugodtabb szívvel tudsz nemet mondani.
- ✓ **Legyél tisztában önmagaddal:** Ha ismered magad, és tisztában vagy a határaiddal, a céljaiddal, az elveiddel, akkor könnyebb nemet mondani olyan dolgokra, amiket nem szívesen teszel meg. Az önismeret ebben is segítségére van.
- ✓ **Hallgass az ösztöneidre:** Amikor a tested hevesen tiltakozik valami ellen, azt vedd komolyan. Ha a zsigereidben érzed, hogy ezt most nem kellene elvállalnod vagy megtenned, mondd nemet. Az ösztöneid ritkán csalnak.

Kriszta

Mondj nemet másoknak, hogy igent mondhass önmagadnak!

A BELSŐ, EMÉSZTŐ MONOLÓG MEGÁLLÍTÁSA

A nő egész gyerekkora óta csendben, magányosan szenvedett. Szenvedett a negatív érzéseitől, kerülte a kényelmetlen, konfrontáló helyzeteket, nehezen viselte maga körül a diszharmóniát. Nem értette, valaki hogyan lehet úgy beállítva, hogy akarva támad, kéretlen kritikát fogalmaz meg durván, és egyáltalán másokkal ok nélkül tiszteletlen hangnemben beszél, verekszik. Gyötrelme az ilyen helyzetekben fokozódott, belső szenvedése nőtt, nem értette, hogyan szabadulhatna meg ettől a kízó, belülről feszítő, sejtjeit átjáró fájdalomtól. Menekülni kezdett előle, minden lehetséges eszközzel, homokba dugta a fejét, valahányszor utolérte ez a behatás. Külső menekülése belső konfliktusokhoz vezetett, amiért nem állt ki magáért az adott pillanatban. A fejében indultak meg azok a gondolatok, amelyek később egyre csak fokozódtak, és végül egyszer-kétszer tetlegességig fajultak.



Ezt persze senki nem tudta róla. Aki látta, ismerte, találkozott vele, kellemes, figyelmes társaságnak érezte. Ő maga is mélyre temette ezt a belső kínt, ami azért évente egy-két alkalommal, amikor előtört, súlyosan érintette és láthatatlanul károsította.

Leghőbb kívánságai között szerepelt ennek a végeérhetetlen küzdelemnek a feloldása, viszont amikor benne volt, képtelennek érezte magát arra, hogy változtasson rajta. Gyötrelme fokozódása és az a pillanat térítette magához, amikor a tükör előtt torz arccal illette magát a legaljasabb minősítésekkel, és még egy élesen fájdalmas pofon is elcsattant, amit saját magától kapott.

Önsanyargatásának menete általában ugyanazt a forgatókönyvet követte. Visszatérő, önmagáról szóló negatív gondolatai kezdték kialakítani testében a kényelmetlen érzéseket, amelyek addig fokozódtak, hogy szinte már elviselhetetlenné váltak. A jelzők között szerepeltek a következő szavak: semmirekellő, értéktelen, buta, sikertelen, csúnya, tehetségtelen. Ezután jött kábé egy óras csendben fekvés, általában egymagában érezte léte teljes értelmetlenségét, a semmi ürességét. Ha ritkán társaságot kapott, aktuális partnere személyében, abban egyiküknek sem volt köszönet. A partner magára vette, ő maga pedig kéjes boldogságot érzett attól, hogy másnak is fájdalmat okoz. Ezt persze öntudatlanul tette, mégis hasonlóan cselekedett, mint ahogyan mások vele. Micsoda értelmetlen felfordulás!

Egy előadáson aztán hallotta, hogy ennek a gyötrelmes, visszatérő gondolatlemeznek a megoldása az, ha leállítja ezeket a gondolatokat, ha nemet mond. Elhatározta, hogy amikor legközelebb újra bekopogtat ez a hívatlan „vendég”, akkor nem hagyja, hogy átvegye felette az irányítást, elege lett az ismétlődő fájdalomtól, önmaga legnagyobb ellenségévé vált. Logikusan belátta, hogy valójában ezzel az önsanyargatással sehová sem jut, zsákutcába vezet, és megoldást sem talált közben. Maga ellen fordulni nem akart, viszont a pofonnál érezte meg először, hogy ez a fajta szenvedés nagyon rossz irányokba is torkollhat.

A következő alkalommal, amikor elindultak a szokásos gondoltsorok, felfigyelt a fejében kezdődő zajra, és szerencsére sikerült leállítania. Meglepetésére a belső nemet mondással megállt a mindent maga alá temető érzelemlavina. Nem képződött érzelm a gondolatból és fordítva sem. A következő alkalommal mélyebben találta magát, amikor ismét tudatossá vált számára, mit csinál, újra nemet mondott. Folyamatos munkája éveket vett igénybe, hiszen ezek a szokások gyerekkora óta épültek be a személyiségébe, aki így próbálta meg beteges módon kiadni a gőzt. Kisebb-nagyobb sikerei szerencsére segítettek abban, hogy higgyen magában, hogy kitartson és önuralmat gyakoroljon. A gondolatok néha mint hívatlan vendégek kopogtatnak az ajtaján, és ő ilyenkor nem dugja homokba a fejét, ezért is akar éberebben élni. Néha félelmetesnek tűnik elengedni a magunkra mért szenvedést, ki tudja miért?

A kollektív tudatban burjánzik csak igazán a programozott negativizmus, ahonnan sajnos könnyen le lehet tölteni, és sajátként megélni... Mint a Mátrix című filmben. A női társadalom tele van negatív önkritikával, generációkon keresztül élő csendes fájdalommal, követhetetlenül kikiáltott szépségideálokkal, önsanyargatással, teljesen felesleges másokhoz mérésével, összehasonlítással, **és értékeinek ez alapján való megfelelési kényszerrel.** Nincsen róla – vagy csak nagyon kevés – a kommunikáció, a család nőtagjai egymás elől is elhallgatják. Elhallgatják, mert szégyellik. Elhallgatják ahelyett, hogy nemet mondanának az évtizedes, évszázados mintákra, és lányukat, fiaikat más hozzáállásokra, reakciókra nevelnék.

Ezért elengedhetetlen az egyén felelőssége önmagával szemben. Csak mi mondhatunk nemet a bennünk uralkodni vágyó fals minőségekre, és cserélhetjük ki értékeink elismerésével. Mindannyiunknak vannak értékei. Az önuralom gyakorlása pedig örömtelibe utakra terel.

A Női Hullámhossz Magazin azért is keltettük életre, hogy felemeljük azokat, akik ráésméltek, hogy elég volt a zsákutcából, és a „szokásos” válaszok már nem elégségesek számukra.

Melinda



„Csak mi mondhatunk nemet a bennünk uralkodni vágyó fals minőségekre, és cserélhetjük ki értékeink elismerésével.”

OKTÓBERI 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.

Kíváncsi vagy, mit hoz neked ez a hónap, és mire érdemes odafigyelned?



Kos
(március 21. – április 20.)

Októberben érdemes figyelned azokra a helyzetekre, ahol a bizonytalanság és a homály ellenére is hajlamos lennél túl gyorsan igent mondani. A tetterőd és az elszántságod figyelemre méltó, de most a Hold kártyája arra hívja fel a figyelmed, hogy ne hagyd, hogy mások manipuláljanak vagy kihasználjanak. Inkább kevesebb dolgot vállalj be, de arra őszintén mondd igent, anélkül, hogy túlvállalnád magad.



Bika
(április 21. – május 20.)

Konfliktushelyzetekben erősen előtérbe kerülhetnek a határaid, legalább is a Botok 5 lapja erre hívja fel a figyelmed. Nem kell minden vitába beleállnod, de azokban a helyzetekben, ahol saját igazadért kell kiállni, most különösen fontos, hogy kimondd „elég” vagy „eddig”. Arra figyelj, hogy ne menjen át a küzdelem fölösleges harcba, és törekedj a megegyezésre. Ebben segít, ha belátod a másik igazát is.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

Az Érmék 3 lapja főként a másokkal való együttműködésről szól. Ez az együttműködés akkor lesz gyümölcsöző, ha világosan meg tudod húzni a határaid. Lehet, hogy bizonyos feladatokat vagy elvárásokat vissza kell utasítanod, hogy a közös munka valóban kiegyensúlyozott legyen, Októberben tanulod, hogyan mondd nemet anélkül, hogy bezárnád az ajtókat. A tisztázott keretek most építik a kapcsolataidat, főleg a munkahelyi kapcsolatok terén.



Rák
(június 22. – július 22.)

Régi sebek nyomán talán nehéz számodra nemet mondani, mert félsz, hogy elveszítesz valakit. A Kardok 3 azonban arra tanít, hogy a szívfájdalmat gyakran az okozza, ha újra és újra átlépi a határaidat. Most van itt az idő, hogy a saját lelkedet helyezd előtérbe. A gyógyulás első lépése egy őszinte „nem”. Aki valóban szeret, az elfordulna tőled, ha egyszer nemet mondanál? Válaszd magadat, és meglepődsz majd, milyen könnyen elfogadják a nemleges válaszod.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

A Kelyhek 4 kártyája a csalódottság érzésére világít rá. Most könnyen érezheted azt, hogy nem értékeli eléggé a segítségedet. Ez az elégedetlenség arra mutat, hogy ideje nemet mondanod olyan felajánlásokra, amik nem szólítanak meg igazán. Nem kell minden lehetőséget elfogadnod, csak hogy elfoglaltnak tűnj. Ha megválogatod, mire mondasz igent, több energiát és szenvedélyt tudsz belevinni.



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

A Szűz gondoskodó, alapos és felelősségteljes jegy, aki sokszor érzi úgy, hogy neki kell mindent kézben tartania. Az Érmék 10 most arra hívja fel a figyelmed, hogy a stabilitás és biztonság nem attól születik, ha minden terhet magadra vállalsz. Tanuld meg megosztani a felelősséget, és mondd nemet arra, ami túl sokat követelne tőled. Ha tiszta határokat húzol, erősebb alapokat teremtesz magadnak és a szeretteidnek is.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

Most különösen fontos számodra, hogy meglásd: nem tarthatod fenn a harmóniát úgy, ha közben saját igényeidet háttérbe szorítod. A Kelyhek 8 arra biztat, hogy merj eltávolodni olyan helyzetektől vagy kapcsolatoktól, ahol nem tisztelik a határaidat. A nemet mondás most nem a béke feladását jelenti, hanem annak megteremtését, hogy te magad is egyensúlyban lehess. Októberben az univerzum arra tanít, hogy valódi harmónia csak akkor jön létre, ha kiállsz magadért, és te is jól érzed magad.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

A Nyilas szabadság- és igazságkereső természete most különösen hangsúlyossá válik. Az Igazság kártyája arra hív, hogy vizsgáld meg: hol áldozod fel magad a békesség vagy a kaland kedvéért, és hol van szükség arra, hogy tisztán és egyértelműen kiállj magadért. Októberben a nemet mondás a belső egyensúly megteremtésének kulcsa lesz. Ha átlátod a helyzetet, könnyebb lesz a döntés. Ne feledd, mindig van választásod.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

A Vízöntő szabad szellemisége és jövőbe tekintő természete gyakran ütközik a múltból hozott kötelékekkel. A Kelyhek 6 arra mutat rá, hogy régi minták, nosztalgia vagy lojalitás miatt nehezen mondatsz nemet, legszívesebben mindenki gondját megoldanád. Akkor is, ha magadra már nem maradna időd és energiád. Az univerzum arra biztat, hogy most szeretettel, de határozottan válaszd magad mások helyett. Ha néha nemet mondasz, alkalmat adsz másoknak, hogy megtanuljanak magukról gondoskodni.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

A Skorpió mély, szenvedélyes és mindent elsöprő érzelmei miatt gyakran hajlamos teljesen belemerülni mások világába. Októberben azonban a Kelyhek Lovagja arra figyelmeztet, hogy az odaadás és intenzitás csak akkor marad hiteles, ha közben nem veszíted el önmagadat. Most tanulod, hogy a szívből jövő „igen” értékét az adja meg, ha tudsz bátor és őszinte „nemet” is mondani. Ha megtartod a saját határaidat, a kapcsolataid mélyebbé és tisztábbá válnak, és valóban azt tudod adni, ami belőled fakad.



Bak
(december 22. – január 20.)

A Bak kitartó, felelősségteljes és céltudatos jegy, akinek ereje a szorgalomban és a kitartásban rejlik. Éppen emiatt könnyen túlterhelheti magát, vagy rabja lehet a teljesítménynek és a külső elvárásoknak. Az Ördög kártyája arra világít rá, hogy most itt az ideje felismerned, hol adod át az irányítást félelmeknek vagy megszokásoknak. A nemet mondás most a szabadság forrása: ha le tudod tenni a láncaidat, egy újfajta könnyedségnek adsz teret.



Halak
(február 20. – március 20.)

A Halak érzékeny, intuitív és áramló természete most gyors változások közepette találja magát. A Botok 8 jelezheti, hogy ebben a hónapban felgyorsulnak az események. Hirtelen döntésekre lesz szükség, és nem tudsz minden felkérésre igent mondani. Októberben a tiszta és gyors nemet mondás adja meg a keretet, hogy megőrizd belső nyugalmadat. Ha most határozottan húzod meg a határaidat, az események sodrása nem maga alá temet, hanem a fejlődésed irányába emel.

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.

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)