

VARGA MARIANNA

IRÁNYVÁLTÓ

KÉZIKÖNYV

VARGA MARIANNA

IRÁNYVÁLTÓ KÉZIKÖNYV

Lépésről lépésre a Saját utadon

„Húsz év múlva sokkal jobban fogod bánni azokat a dolgokat, amelyeket nem tettél meg, mint azokat, amelyeket igen.

Szóval kösd el a hajódat, és hagyd el a biztonságos kikötőt.

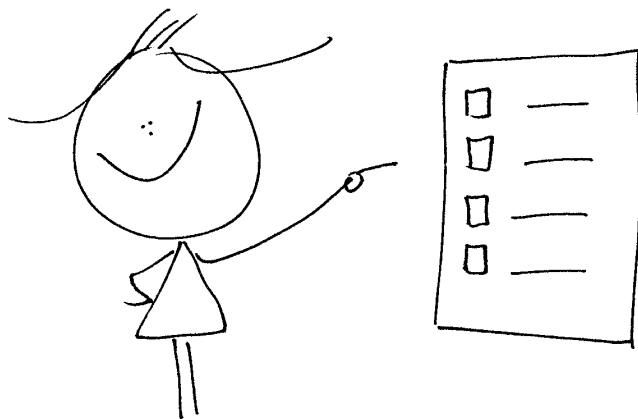
Fogd a szelet a vitorládába, kutass, álmodj, légy felfedező!”

MARK TWAIN

TARTALOMJEGYZÉK

Így használd a kézikönyvet	9
Mire lesz szükséged?.....	11
Hogyan haladj a kézikönyvvel?.....	13
Tanácsaim induláskor	14
Visszatekintő - A múltad megismerése	17
Családi környezet	19
Óvoda, iskola.....	21
Kinek az álma...?	21
Mi a helyzet most? - A jelen helyzet tisztán látása.....	25
A munkád jelenleg	27
Honnan tudhatod jelen pillanatban, hogymunkád van vagy hivatásod?	31
Veszély! Kiegészés?.....	32
Fordítsuk meg az irányt!	34
Önmagad ismerete	35
Talentumaid	36
Szokásaid.....	37
Írányba fordulunk! - Jövőbe mutató kérdések.....	39
A gyerekkorod felelevenítése	41
Iskoláskor	44
Jelenleg	45
A környezeted.....	49
Minden, amitől jó érzésed lesz.....	52
A nagy MIÉRT-ed.....	71
Útravaló.....	75
Hogyan tovább?	78

ÍGY HASZNÁLD A KÉZIKÖNYVET!



Szeretettel üdvözöllek!

Gratulálok, hogy a kezedbe veszed a kormánykereket, és bátrabb vizekre evezel velem a szívből jövő hivatásod megtalálása felé!

Nem arra hívlak, hogy legyél tökéletes. Sőt, igazából, ha tökéletesen tökéletlen vagy, az sokkal vidámabb és felszabadítóbb, mint megfelelni egy sor elvárásnak. Arra hívlak, hogy tervezd újra az életed. Derüljön ki, mi az igazán neked való irány. Legyél színes és látható!

Miért kérdésekkel indulunk? Mert a legalkalmasabbak arra, hogy előhívjanak belőled akár rejtett kincseket is.

„Életünket azok a kérdések alakítják, amelyeket felteszünk, amelyeket nem vagyunk hajlandók feltenni, illetve amelyeket eszünkbe se jut feltenni.”

SAM KEEN

Már az Irányváltó című könyvben is találhattál kérdéseket, amik elindíhattak benned gondolatokat. Ezzel a kézikönyvvel az a célom, hogy végigkísérjelek a Saját utad megtalálásához vezető legfontosabb kérdéseken.

Olyan ez, mint egy felfedezőút, ahol a személyes kincseid felkutatása a cél. A benned lévő erőforrások, ismert és kiaknázatlan lehetőségek nyomába eredünk.

Ahhoz, hogy ez legyen életed egyik legnagyobb kalandja, **mire lesz szükséged?**

1. Elsősorban időre és figyelemre. Rengeteg kérdést találsz az elkövetkező lapokon, mindegyikre benned, a lényed mélyén készen vannak már a válaszok. Idő ahhoz kell, hogy a megszokott gyors reakció helyett mélyebbről jöjjenek fel a valódi tartalmak. Ez a befelé figyelés eleinte szokatlan és akár idegesítő is lehet, idővel hozzászoksz az önmagaddal „beszélgetés” eme furcsa módjához.
2. Lehetőleg csend és nyugalom vegyen körül, amikor a kézikönyvet a kezedbe veszed. Ez segíti a befelé figyelést. Ha ki is tudod zárni a környező zajokat, nem lesz elmélyült a figyelmed, ha más történik a környezetben. Úgy kapcsolj be, hogy kapcsolj ki. ☺ Igen, a telefonodat is. Teremts békés kereteket ehhez az izgalmas feladathoz.
3. Legyél pozitív hangulatban. Mit sem számít, hogy rászánod az időt az Irányváltó kézikönyvére, ha épp feszült és gondterhelt vagy, netalán dühös: az egész semmit nem fog érni. A válaszok nem az igazat, hanem a pillanatnyi állapotodat fogják tükrözni. Szerezd vissza a belső békédet. Sok módszer van erre. Ha nem ismersz ilyet, szólj, segítek. (marianna@sajatutadon.hu)
4. Legyen erős szándékod arra, hogy megtaláld, mi a te hajtóerőd, mi lelkesít, mi a legjobb belőled, ha a munka – hivatás területre gondolsz. Ez az eltökéltség fog végigvinni az úton anélkül, hogy elfújna minden kósza szél.
5. Csak magadra figyelj! A te válaszod az, ami számít. Itt nem kell senkinek és semminek megfelelned! Nem kell szépen és helyesen sem írnod. Ezt magadnak készíted, épp ezért mindegy, más mit szólna hozzá.
Van olyan kérdés, amit jó, ha spontán, az első intuíciód alapján válaszolsz meg, és lesz olyan is, aminél azt fogom kérni, hogy áss mélyebbre, a felszínes szint alá.
Amikor előbukkannak gondolataid, tedd fel magadnak a kérdést: „Ezek a saját igazi válaszaim, vagy más akarná ezt tőlem?”

Segítségül hívhatod az érzéseidet: ha kellemes, pozitív érzések járnak át a leírtak hatására, akkor jó úton jársz. Ha semleges, netalán negatív érzések kerülnek elő belőled, tudd, hogy még nem érkeztél meg. Áss mélyebbre, ott lesznek a szíved szerinti szavak, mondatok is!

6. Végül egy praktikus dolog: tarts a kezed ügyében színes ceruzákat, tollakat vagy filctollakat, amikkel megjelölöd majd a választaidat.

„Minden teljesítmény kiindulópontja a vágy.”

NAPOLEON HILL

Hogyan haladj a kézikönyvvel?

- ☑ Lehetőleg folyamatosan. Tervezd be a napjaidba a használatát. Mint más fontos tevékenységedet, írd is be a naptáradba, mikor és mennyi időt töltesz vele. Ez fogja jelezni az agyadnak is, hogy feladata van ezzel, így veszed igazán komolyan a saját ügyedet.
- ☑ A kérdések közül azokkal kezd, amik nem jelentenek nagy kihívást. Így szerzel egy kis rutint.
- ☑ Később térj vissza a nehezebb kérdésekre.
- ☑ Mindent írd le, ami eszedbe jut! Minden szónak jelentősége lehet.
- ☑ Minél őszintébb válaszokat adsz, annál messzebbre jutsz. Néha fáj őszintének lenni, mert felszínre kerül a magunk előtt is eltitkolt valóság. Ám az Irányváltó című könyvből már tudod: az igazság felszabadít! Egy sor energiát például, amit a látszat fenntartására fordítottál.

- ☑ Vedd elő 1–2 hét múlva a már leírt válaszaidat. Ha szükséges, javítsd vagy egészítsd ki őket. Nekem az vált be, hogy ceruzával írok, így könnyen kiradírozhatom a régi verziót, és odaírhatom a sokkal találóbbat, amikor előkerül.
- ☑ Ha elakadtál, fordulj hozzám bizalommal. Lehet, hogy túl nagy falathoz értél, és az is lehet, hogy szívesen megosztanád a felfedzéseidet. (marianna@sajatutadon.hu)

Aki csak járatos a szenvedéllyel végzett munkában, meg fogja erősíteni, hogy a válasz a szívedben rejlik. Ahogyan azt is, hogy a siker nem hullik az öledbe. A következő oldalakon szorgos lépéseket teszünk, hogy közelebb kerülj ahhoz, aki igazán vagy.

A kézikönyv első része a nehezebb rész, mondhatni, olyan élve boncolós. Bocs, de ez kihagyhatatlan eleme a folyamatnak. Jusson eszedbe, hogy nincs fény árnyék nélkül. A jó hír az, hogy nem ragadunk le itt, utána rögtön következik a kellemesebb rész, ahol csupa pozitív kérdést találsz, amik a jövődbe mutatnak, ígéretes lehetőségeket felvillantva.

Tanácsaim induláskor

Ne valami óriási dolgot keress, mert ez túl nagy teherként nehezedne rád. A hivatásod könnyen lehet, hogy valami triviális, egyszerű dologból fakad, amire most még nem is gondolsz.

Ez egy remek játék, ahogy az egész életed is az. Ne vedd hát véresen komolyan. Maradj nyitott és könnyed.

*„Senki más nem lehet olyan jó vezérünk,
mint az a hang, amely önmagunkban szól:
csak oda kell figyelni.”*

JANE AUSTEN (1775-1817),
ANGOL REGÉNYÍRÓNŐ