

Változó korban - az életközepi krízis

Segít-e az önismereti,
személyiségfejlesztő tréning?

Nem, most nem a hormonális változásról, nem a nőiesség – férfiasság tüzeinek hamvadásáról, nem a test „már nem olyan, mint rég” panaszáról lesz szó.

Az életközepi krízis jelentkezése

Középkorú emberektől gyakran hallhatjuk:

Már nem laknak velünk a gyerekeink. Kiüresedett a ház. Nincs kiről gondoskodnom. Nem találok a helyem.

Festeni kezdtem újra... nagyon élvezem! Munka után nem sietek haza - ráérek. Ha ahhoz van kedvem, beülünk egy moziba, tornára járok, masszírozatok ... Jó dolgom van, tudom én - de nem érzem jól magam. Megvan mindenem, mégis nyugtalan vagyok. Nagyon hiányzik valami ...

Tavaly őszig minden idegszállammal azon voltam, hogy megkapjam ezt az állást. Hogy állandósítsanak. Sikertült! Pár hétig olyan boldogok voltunk! Aztán kezdett bizseregni a lelkem, hogy akkor most mi következik? Mire törekedjek, hogyan tovább, mi a céloom tulajdonképpen? Megvan mindenem, valami mégis nagyon hiányzik ...

Végignézem az életem: munka, hobbi, család, lakás, anyagiak, gyerekek megteremtése idáig tartott. Amit akartunk, elértük, most élvezhetjük munkánk gyümölcsét. Szégyellem kimondani ... de én még ilyen boldogtalan nem voltam ...



Ha boldogtalan vagy - hát adj hálát az égnek!

Kétszeresen is: mert elég jó körülmények közepette élsz, hisz nem a mindennapi élet megteremtése, fönntartása emészti az erődöt - az életed, úgy mond, rendben van. És adj hálát azért a hiányérzetért, ami nem és nem akar múlni... Ha fáj, az jó; ha lehetetlen, az jó; ha nem ezt akartad - az is jó.

Amit most érzel, annak nagyon is így kell lennie!

Lássuk csak: életünk derekán mi történik velünk? Fordulópontokhoz érkezünk. Az élet első felében minden törekvésünk az, hogy kijelöljük, megtaláljuk a helyünket a világban, és e helyünket biztonságossá tesszük. Ahogy kinövünk anyánk öléből, apránként építgetjük a világban helytálló magunk: egyéniségünket, erőnket, képességeinket, lehetőségeinket, kapcsolatokat, hivatást, munkát, családot, lakást, a mieink boldo-

gulását.

Minden törekvésünk kifelé: a világ, a javak és mások felé irányul. Ez eddig rendben is van, nem is lehet másként. És amint a világban megtettük a magunkét - a dolognak ez a fele megvolna, elvégeztetett. Ám ami elvégeztetett, azzal tovább már nincs dolog- van viszont valami mással. A kifelé munkálkodást befelé-figyelésnek kell követnie.

Mi most a feladatunk?

Az embernek élete második felében meg kellene ismernie belső világát. Kezdjük számon vetni arról, hogyan is alakult az életünk. Keresjük igazi hajtóerőnket, lássuk, mi az, amit más- képp szerettünk volna, amit nem tudtunk kihe- verni, amire sóvárgunk, de valami utunkba áll, amivel elégedetlenek vagyunk, amit elmulasztot- tunk, amit röstellünk, amibe beletört a bics- kánk... Persze, magunkat kívülről látunk nehéz.

Hű tükkörképet mutat rólunk a környezetünk. Milyen a kapcsolatunk a hozzánk tartozókkal, barátainkkal, ismerőseinkkel? Milyen a szerete- tünk? Elégedettek-e, kiteljesedettek-e a ránk bí- zottak? Keresik-e a társaságunkat? Számíthat- nak-e ránk? Megbízhatók vagyunk?

Mit végeztünk, hová jutottunk?

Hasonlóképp érdemes megvizsgálni, mit vé- geztünk, hová is jutottunk? És ne nyugodjunk ad- díg, míg a legfőbb problémáinkat meg nem talál- tuk. Az őszinteség önmagunkhoz: öntudatunk kí- vánatos szintje. A lélek halála ugyanis az öntu- datlanság. Problémáink elől bujdosolni: a lélek

halála szintűgy. Az életközépből ezért, ennek érdekében kapjuk az ürességet. Hogy betölthessük. Hogy meglássuk, mi dolgunk van még, immár magunkkal; meglássuk mindab- ban, amint és aho- gyan eddig éltünk. Mintha az életünk lenyomata, olvasata volna a még ránk vá- ró lelki feladataink- nak.

Hisz mindannyian egy életterv megvalósítá- sának feladatával születünk e világra. Fejlődé- sünk, tisztulásunk, gyarapodásunk lehetőségével. Az élet második felében meg kell ismernünk bel- ső világunkat.

A keresés fontos - mert kérdésessé tesszünk dolgokat, mert nyitottá tesz. „A ma igazsága a holnap tévedése” - mondja Thorvald Detlefsen - jól értsd: a haladás meghaladás; minden tanulási folyamat a tudat tágításával jár, ami másfélől le- hetővé is teszi a probléma megoldását.

Azért születünk, hogy fejlődjünk, és képessé- geink szerint szolgáljuk a világot. Aki tudatosan ezt teszi, megtalálja a békéjét.

Mindannyian álltunk már embert próbáló élet- helyzetek előtt, mindannyian tudjuk, milyen a csalódottság, a veszteség, a megtorpanás. És amint felnőtünk hozzá, túléltük, megértettük, megoldottuk; erősebbé, értőbbé váltunk. Fejlődés egyenlő tanulási folyamat egyenlő problémame- goldás.

Az életed célja, hogy a problémáidat váltsd meg problémás voltuktól.

Innen nézve tehát: köszönet minden krízi- sért...

lelkítikaink.hu

Asszertív kommunikáció

Asszertivitas a sikeres üzlet alapja

A mindennapi életben mindannyian rendelkezünk bizonyos fokú kom- munikációs készséggel. Sikerre vágyódnak, és úgy véljük, hogy a szaktu- dásunk elegendő ahhoz, hogy sikeres vállalkozókká váljunk. A munkavég- zésünk azonban a legtöbb esetben megkívánja, hogy hatékonyan kom- munikáljunk.

Hatékony, sikeres kommunikáció

Mit is jelent a hatékony, sikeres kommunikáció? Diák korunkban min- dannyian találkoztunk már olyan nagy tudású tanárral, aki könyveket írt egy témáról, elismert tudósa volt a szakterületének, mégis csak szűk szakmai körben tudott érvényesülni, mert nem tudta megfelelően sza- vakba önteni, megmutatni a tudását. Remek tudós volt, de nem volt si- keres a kommunikációja.

Amikor egy vállalkozást elindítunk, a sok feladat között, amit el kell végeznünk, eszünkbe sem jut, hogy figyelmet fordítsunk arra, amit talán úgy lehet egy kifejezéssel meghatározni: sikeres üzleti kommunikáció.

Felvetődhet a kérdés: miféle úri huncutság az az üzleti kommuniká- ció? Sokan azt gondolják magukban: elég idős vagyok, 20, 30, 40, 50 éve megtanított az édesanyám beszélni, az iskolában ez a tudás tovább fej- lődött, minden nap beszélök sok-sok emberrel, hát nem elég ez?

Hát, bizony nem elég. Összeszámoltuk már, hogy hányszor indultunk el egy munkamegbeszélésre gyomorzsorító érzésekkel? Hányszor érez- tük a kellemetlen érzést, hogy nehezen értik meg az ajánlatunkat, hogy nem vagyunk elég meggyőzőek, vagy nem fogadják el a személyünket? Gyakran előfordul, hogy mint szakembertől, tanácsot kérnek tőlünk, és a szakszerű tanácsunk ellenére másképpen cselekednek, s ha pórul járnak, utána minket hibáztatnak.

Üzleti kommunikáció, asszertív kommunikáció

Mit nyerhetünk, ha megtanuljuk az asszertív kommunikációt?

- Mindig a megfelelő információ birtokába jutunk majd, mert helye- sen tudunk kérdezni.
- Pontosan értik a mondanivalónkat, és mi is pontosan értünk máso- kat.
- Elfogadják a személyünket, bizalmat éreznek irántunk, meggyőző- ek és hitelesek leszünk.
- Egyenrangú, konfliktusmentes üzleti megbeszéléseket folytatunk majd.
- Erősödik az önbizalmunk, csökkenek a szorongásaink, sikeres üzle- teket kötünk.

Miben más az asszertív üzleti kommunikáció?

Az asszertív üzleti kommunikáció önérvényesítő üzleti kommuniká- ciót jelent. Az önérvényesítés a legtöbb ember számára valamiféle ag- gresszív fellépés eredményét jelenti. Erről szó sincs. Az agresszivitást és az asszertivitást külön kell választani. Az agresszíven kommunikáló em- ber erőszakosan reagál a környezetére, minden áron győzni akar, úgy szeretné a saját üzleti sikereit növelni, hogy leszólja a másokét, ezzel gyakran megsérti a többieket. Vannak még az alárendelődő, és a mani- pulatív módon kommunikáló emberek, amely kommunikációs módokat szintén érdemes felváltani az önérvényesítő kommunikációval.

Az asszertíven kommunikáló ember önmagát és a környezetében lé- vőket egyaránt tiszteletben tartja. Magabiztos, de nem nagyképű, nincs szüksége arra, hogy másokat hibáztasson, és nem kell másokat leszól- nia ahhoz, hogy értékesnek érezze magát. Olyan megoldásokra törekszik, amely megoldások mindkét tárgyaló fél érdekeit figyelembe veszik, tud- küzdeni, de tudja azt is, mikor kell kompromisszumokat kötni.

Tárgyalási stílusa a „nyertes – nyertes” tárgyalási stílus, ezért szíve- sen kötnek vele üzletet. Ismeri a testbeszéd alapjait, ez segít neki abban, hogy a tárgyaló partner rejtett szándékait időben felismerje, saját test- beszédével erősítheti mondanivalójának hitelességét.

Asszertív üzleti kommunikáció a mindennapi életben

Aki megtanulja az asszertív üzleti kommunikációt, az a magánéleté- ben is sikerrel alkalmazhatja ezt a stílust, ami azt eredményezi, hogy a házastársi viták, a kamasz gyermekkel vívott küzdelmek is eredménye- sen, és sebek osztogatása nélkül történnek majd, ezzel javulnak a magá- néleti kapcsolatok is.

lelkítikaink.hu

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Legyen kész a változásokra, fogadja örömmel. Alljon készen, hogy megragadjasson egy komoly üzleti lehetőséget. Másoktól ne várjon segítséget, csak magára számíthat. Életében sok változás következhet be.	RÁK (06.22.-07.22.) Most mindenképpen választania kell a felkínált lehetőségek közül. Most nem teheti meg azt, hogy másra hárítja a döntés felelősségét, miközben ön fél, hogy elszalaszt egy jó pénzkeresési lehetőséget. Ideje lenne megtanulni bánni a pénzzel.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Most megvalósíthatja egy olyan ötletét, mely már elég régóta foglalkoztatja. Ne habozzon tovább, kovácsoljon tőket abból, ami a fejébe szorult! A szerény és visszafogott modort azonban senki nem fizeti meg.	BAK (12.22.-01.20.) A képességeiből és hatékonyabb munkavégzéséből adódóan a napokban némi plusz pénzre számíthat. Ez javítja önbecsülését, sőt, ismerősei tiszteletét is kivívhatja magának. Semmi esetre se keveredjen peres ügyekbe.
	BIKA (04.21.-05.20.) A fontos döntések meghozatalakor használja ki szellemi képességeit, és szakértelmét! Beszéljen nyíltan és őszintén tárgyalásai alkalmával. A negatív érzelmeit senkivel kapcsolatban ne mutassa ki. Kerülje a szélsőségeket.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Az utóbbi időben túlságosan megnőtt az ön- bizalma. Rájött, hogy minél határozottabbnak mutatja magát, annál többet képzelnék önről. Baj csak akkor lesz, ha majd rájönnek, hogy túl nagy a mellény, ami löttyögni kezd, majd lehull.	SKORPIÓ (10.23.-11.22) Keményen dolgozik, hogy magának és a család- jának jólétet teremtsen. Többet vállal, mint ere- je és ideje megengedné, de nem adja fel. Egy-két dologra azonban tudnia kell nemet mondani. Képes önzetlenül cselekedni és egy ismerősének megbocsátani.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Kreatív képességei kerülnek előtérbe. Keresse meg a legjobb segítőtársat munkájához. Tö- rekedjen a függetlensége megtartásához, úgy munkájában, mint magánéletében. Problémái hirtelen mind megoldó- dnak.
	IKREK (05.21.-06.21.) Jó alkalom adódik arra, hogy új üzleti part- nereket keressen. Ha szerződést ír alá, a vé- gleges döntés előtt mindenképpen gondolja át még egyszer, mik lesznek döntése következményei. Tárgyalásain határozottan nyilatkozzon.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Korán ébred a szép szeptemberi hűvös hajnalon. Kellemes napja lesz, tele nosztalgiaival. A kék szil- va íze és zamata például egy elmúlt időszak emlékét ébreszti. Van esélye többet keresni, egyedül az ön akaratán, szándékán, tudásán múlik.	NYILAS (11.23.-12.21) Valami történik, ami döntő befolyással lehet az életére. Ha egy üzleti kapcsolat túl sok sűrű- lődéssel jár, akkor a megoldás nem a kompromisszumok folytatása. Olyan valakit keressen, akinek az érdeklődése közel áll az önéhez.	HALAK (02.20.-03.20) A saját érdekeit védje meg mindenáron, amennyiben igaza van. Bevételei megvál- tozhatnak. Tegyen meg mindent azért, hogy kapcsola- ta harmonikus legyen azokkal, akikkel együtt él, akikkel együtt dolgozik.