

# Hogyan változhat és újulhat meg az életed 2 hónap leforgása alatt?

Köszöntelek, kedves Barátom!

Szeretettel nyújtom át számodra az alábbi esettanulmányt, amelyben Hozzád hasonló emberek személyes példáiról olvashatsz.

A Legyél Te az életed kormányosa program néhány résztvevőjét megkértem, hogy meséljék el, hogyan találták meg életük értelmét, valósították meg a céljaikat és találták meg a boldogságukat.

Az alábbi kérdéseket tettem fel nekik:

1. Mit szeretnél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?
2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?
3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?
4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?
5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?
6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?  
(Mi volt a legütősebb, legmegváltoztatóbb rész a számodra?)

A válaszok nagyon érdekesek, és betekintést adnak a résztvevők nehézségeibe is: elmesélik, hogyan hártották el ezeket.

Jó tanulást, jó olvasást kívánok:

Trajtler István

A Legyél Te az életed kormányosa program megalkotója

## 1. Gy. L. zenész

*1. Mit szeretnél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

1. Épp nem volt célom és ez zavart.

*2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

2. Ismertem a tréneret, voltak nyereségeim vele való korábbi találkozásokból, tudtam, hogy valamit biztosan fog adni a tréning, amit használni tudok.

*3. Volt-e elakadásod a Programra folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3. Valódi elakadás nem volt, csak kérdés, amit menet közben közös munkával a tréner utasításai mentén nagyon jól kezeltünk.

*4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?*

4. Jobb lett a hozzáállásom a feladataimhoz, energikusabb lettem.

*5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5. Gyakorlatias, és új nézőpontot adott. Abban a témában, ami engem foglalkoztatott, nem találkoztam hasonló megközelítéssel. Izgalmas volt így ránézni a dolgokra, sokkal nagyobb kedvem lett belefogni dolgokba, amik a tréning során szinte maguktól merültek föl bennem, nem kellett hozzá külső ötlet, vagy nyomás.

*6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?*

6. Ott, amikor rájöttem, hogy egy adott célnak is megvan a maga célja, amiért azt el akarom érni, sőt, amiért eleve azt a célt tűzöm ki. Ez talán a tréning felénél, vagy 2/3-ánál ütött nagyot. Döbbenetes volt számomra, mert korábbi éveimben nem is gondoltam erre, csak csináltam dolgokat anélkül, hogy ennek tudatában lettem volna. Hihetetlen energiát adott, és ezt az adatot azóta is használom.

## 2.

### V.Csilla üzemvezető

*1. Mit szeretnél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

1. Életem borzalmas mélypontba került, amikor az ember felteszi a kérdést: Hogyan tovább? Mit rontottam el? Miért én vagyok ilyen szerencsétlen? Az önsajnálát legmélyén hívott fel István, hogy a megvásárolt könyvhöz jár kedvezmény az önismereti tanfolyamhoz. Mivel éppen munkahelyet váltottam, az életem romokban, úgy gondoltam megpróbálom, hiszen ha megismerem magam, abból baj nem lehet.

A sok magamban eltemetett kérdések megválaszolása és eleve a kérdések megtalálása volt a célom. Miért? Mikor? Kinek? Meddig?

Azt tudtam, hogy az életem mellékvágányon van, csak a miért, a merre, meddig volt az ismeretlen. Az önmarcangolás helyett inkább a tudatos megoldást kerestem, ezzel a céllal kezdtem bele a tanfolyamba.

*2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

2. Nagyon sok online tréninget kipróbáltam az alatt az idő alatt, amíg éreztem, hogy szükségem van valami segítségre a saját magam megtalálására.

Ez a tanfolyam igazából nem tudatos választás volt, hanem a megfelelő időben, a lehető legjobbkor egyszerűen megtalált. Az a bizonyos "minden a lehető legjobb időben érkezik" lehetőség volt.

*3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3. Ma is emlékszem, mikor az egyik levélben az volt a feladat, hogy írjak egy példaképről, aki az életemben fontos szerepet tölt be és én leblokkoltam. Hetekig ültem a feladat felett mikor István felhívott, hogy mi a baj? Úgy éreztem egy műveletlen ember vagyok, hiszen nincs senki, akire fel tudok nézni, akit példaként állítok magam elé. Emlékszem, csak panaszkodtam a telefonba, hogy nincs senki, aki engem valaha is ilyen téren megérintett volna, hogy példaképpé tegyek. Szörnyű érzés volt. Borzalmas. De aztán mégis találtam, és az elakadás megszűnt.

*4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?*

4. Nyáron végeztem a tanfolyammal és azóta napról napra egyre szebb minden. Egy rossz, érzelmileg kizsákmányoló kapcsolatot fel tudtam számolni, hiszen tudtam és tudom, hogy csak saját magam vagyok a legfontosabb.

A családból hozott mintákat kezelni tudom, a magam életét tudom élni, nem azt, amit elvárnak.

Megismertem a saját határait, vagyis amiket felállítottam magamnak és képes vagyok azokat felülről illetve eltörölni, ha nem visznek előrébb. Az önsajnálatot, a mások hibáztatását felváltotta a tudatos gondolkodás, a saját érdekeim szemelőt tartása. Megtanultam boldog lenni és ez csodálatos érzés!

*5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5. Nagyon személyes a program. István nagyon sokat segít. Mi telefonon beszéltünk, de néha a témától teljesen elkanyarodva azért, hogy az okokat megtalálja, és ott segítsen az elakadásban.

*6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?*

*(Mi volt a legütősebb, legmegváltoztatóbb rész a számodra?)*

6. Amikor nem tudtam, hogy ki is az, akire fel tudok nézni. A példakép megtalálása. Ott történt meg bennem a felismerés.

Ha tudom, hogy ki az, aki előttem példaként áll, akkor tudom, hogy milyen akarok lenni, innentől már csak el kell érni a célt. A cél megtalálása a nehéz feladat a többi már jön magától. •

### 3. Cs. Kata, coach

*1. Mit szeretnél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

1. Abban az évben jöttem haza külföldről és fogalmam sem volt mihez kezdjek magammal, és hogy ki is vagyok én valójában. Teljes volt a zűrzavar. Lezártam egy 1,5 évtizedes párkapcsolatot és csak lebegtem a semmiben. Mintha átaludtam volna az elmúlt 20 évet. Voltak céljaim, mire ennyi idős leszek, de szinte ugyanott tartottam és ugyanazokkal a problémákkal kínlódtam. Nem láttam a kiutat és nagyon boldogtalan voltam. A könyv a saját belső utazásomon indított el és a program jól kiegészítette ezt. Utána minden megváltozott. Lett egy szuper munkám, amit imádok, fantasztikus embereket ismertem meg és az életem még mindig nem olyan, mint szeretném, viszont a program után egy évvel először érzem, hogy boldog vagyok.

*2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

2. A könyv elolvasása után nem volt kétséges, hogy a programot is akarom, és hogy erre van szükségem.

*3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3. Az első nap rögtön belefutottam egy régi blokkomba, de sikeresen túljutottunk rajta és onnantól jól ment.

*4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?*

4. Olyan érzés volt, mintha a sok éves erőfeszítéseim végre meghozták volna a gyümölcsüket. A munkám... el sem hittem, hogy létezik ilyen. Imádok ott lenni és ők imádják, hogy ott vagyok. Azt csinálom, amit szeretek és feltölt. Nekem találtak ki. Különleges emberekkel találkoztam és kötöttem barátságot. Szerencsésnek érzem magam. Egy csomó dolog úgy alakult, mint a mesében. (pedig az én életem sosem volt meseszerű) Jó dolgok kezdtek velem történni. Tisztán látom, mi és ki okoz örömet és csak ezeket a személyeket/dolgokat engedem be az életembe. Elkezdtem jobban megismerni magam és rengeteg felismerésem van. Felhagytam az önkínzó tevékenységekkel, mint teljesítmény kényszer és most épp a hitrendszerem szedem darabokra. Megtaláltam magamban a boldogság forrását és kezdem megszeretni magam. Stabil támasza vagyok önmagamnak.

*5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5. Olyasmint adott és olyan úton indított el, amin eddig egyik sem. Nagyon fontos, hogy először magunkkal legyünk tisztában.

*6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?  
(Mi volt a legütősebb, legmegváltoztatóbb rész a számodra?)*

6. Mikor kirajzolódott előttem a küldetésem és zéró erőfeszítés volt rajta. Mint mikor az ember hazaér a saját lelkében.

#### 4. P.B. coach

*1. Mit szeretnél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

1.Szerettem volna közelebb kerülni önmagamhoz a mélyebb önismeret megszerzése által.

*2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

2. Mert bízom benned és azt mondtad, hogy úgy érzed, passzol hozzám.

*3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3. Nehéz volt a sok értékből szűrni. Néha egyformán fontosnak tűnt minden. Ez sokfelé elindította az agyam.

*4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?*

4. Sokkal tisztábban láttam azt, mi hiányzik az önazonosságomból, az által hogy ráláttam, mi van meg.

*5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5. Nem ismerek más hasonló tréninget. De ezzel a válasszal nem mennél sokra. Szóval, a mélység, a tartalom, és a metódus, ami szerintem elkülöníti a tréninget minden másától. És az a szuper derűs személyiséged, amit úgy szeretek. Nekem naggggyon nehéz bízni, így megnyílni is, de valahogy az általad vezetett bármilyen programon az ember biztonságban érzi magát és könnyen tud fejlődni.

*6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?*

6. Amikor össze kellett foglalnom, hogy ki vagyok én. Rájöttem mennyire kevés fontosságot tulajdonítottam eddig ennek a kérdésnek... Pedig nincs ennél fontosabb!

#### 5. Sz. Krisztián

*1. Mit szeretnél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

*2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

1. és 2. Az első két kérdésre abban az értelemben nem tudok válaszolni, ahogyan gondolod, hiszen te kértél fel rá bennünket, hogy végezzük el. Megoldani semmit nem akartam éppen akkor.

*3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3.Semmilyen elakadásom nem volt.

4. Hogyan változott az életed a *Program* elvégzése után?

6. A *Program* mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?

(Mi volt a legütősebb, legmegváltoztatóbb rész a számodra?)

4 és 6. Ezt a két kérdést együtt tudom megválaszolni. Számomra a tréning legjelentősebb fázisa azok a konkrétan meghatározott fogalmak voltak, melyek körülírták azt az életet, életminőséget, amit igazán lényegesnek tartok. Előtte nem tulajdonítottam jelentőséget ennek, mert észre sem vettem, hogy milyen mértékben gyakorolnak hatást a mindennapokban a munkámra, a kitűzött céljaimra, a hobbijaimra. Miután megfogalmazásra kerültek, útjelző táblákat kaptam, és amikor döntés előtt állok, jó szolgálatot tesznek. Nincsenek felesleges körök, nem kell rendszeresen zsákutcába hajtanom, tudom, hogy mit vállalhatok el, és mit nem. Sokkal rendezettebb lett az életem, hatékonyabban végzem a munkám, hiszen csak azt csinálom, ami teljes összhangban van velem. Ezáltal pedig tele lettem szabadidővel. Sokkal több időt töltök magammal, és azokkal a tevékenységekkel, ami a legjobban vonz. Azóta tudok nemet mondani, amikor erre szükség van.

5. *Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5. Nem tudok rá válaszolni, mert nincs mivel összevetnem. Sem előtte, sem utána nem végeztem hasonló tréninget.

## 6.

### B.T. Mónika

1. *Mit szerettél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

1. - bátor és magabiztos akartam lenni. Tudni, hogy akarok e belevágni egy családi vállalkozásba két férfival, akik a múltban csalódást okoztak

2. *Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

2.- abban bíztam, hogy hasonló kalandban lesz részem, mint a „Soha meg nem válaszolt kérdés” című könyvben. Bár nem erdőben és nem barlangban voltunk, de a forró kávé, amit kaptam és a meglepő kaland valóra vált.

Kaland volt, mert...

- a férjem nem engedett el egyedül, így kénytelen volt velem jönni, úgy megmakacsoltam magam, márpedig én megyek.

- előző este elromlott az autónk, így vonattal utaztunk végig. A kispiros vonat a házunk elöl indult Tokaj-Hegyalja dombjai közül és IC-vel érkeztünk Bp-re, ott sétáltunk és beszélgettünk, amíg meg nem érkeztünk

- a férjem – aki „ilyeneken nem vesz részt” – megígérte, hogy végig csinálja, ha már itt kell lennie és milyen jól csinálta, sokkal ügyesebb volt, mint én, jobban és gyorsabban megértette az üzenetet

- mert akkor az utolsó forintomat is erre költöttem, pedig ez rám nem jellemző... nagyon nem (és a férjemnek sem mondta meg, csak utólag...)

*3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3. – elég sok, mert nem voltam biztos a válaszaiban, ami csak a tréning második napjára tisztult ki. Ettől úgy érzetem, hogy fogalmam sincs, hogy ki is vagyok pontosan és mit akarok.

*4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?*

4. – ne csak mások sikerében legyen hitem és támogassam azt, hanem a sajátomba is és bátran vállaljam fel  
- a sötét és végeláthatatlan kanyargós út mentén irányfények mutatják, merd meg tenni a következő lépést

*5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5.- nem voltam még ilyen tréningeken, ez volt az első

*6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?  
(Mi volt a legütősebb, legmegváltoztatóbb rész a számodra?)*

6. – már az induláskor tudtam, hogy valami megváltozott, mert a férjem felült velem a vonatra

– a férjem vallomása, ahogyan lát és amilyennek tart engem, könnyekig hatott, akkor csak reméltem, hogy igaz, amit mond és nem csak „önmarketing”, mára tudom is... és azt is tudjuk, hogy van egy közös küldetésünk

– a döntés meghozatala, hogy belevágok egy családi vállalkozásba, bármennyire is kockázatosnak és nehéznek tűnik

## **7.**

### **M. Fanni**

*1. Mit szerettél volna megoldani az életedben, amikor a Programot elkezdted?*

1. Szerettem volna egy olyan hivatást találni, amivel segíthetek másoknak, és én is nagy örömet lelem benne.

*2. Miért pont erre a Programra esett a választásod?*

2. Mert tudtam, hogy ha István csinálja, akkor csak jó lehet. :)

*3. Volt-e elakadásod a Program folyamán, és ha igen hogyan oldódott meg?*

3. Nem volt.

*4. Hogyan változott az életed a Program elvégzése után?*

4. A férjemmel együtt végeztük a tréninget, és igazán nem is a hivatásommal kapcsolatban, hanem a férjemmel való kapcsolatomban segített nagyon sokat. Már az maga nagyon jó volt, hogy rengeteget beszélgettünk a tréning kapcsán. Mind a ketten nagyon élveztük ezeket a közös beszélgetéseket, nagyon sok felismerést, megértést hoztak.

Rájöttünk, hogy az egyik legnagyobb konfliktusforrásunk az értékeink különbözőségéből ered. Azóta sokkal elfogadóbbak tudunk lenni egymással, mint

korábban, és tudatosan és sikeresen tudjuk kezelni az ebből eredő - régen néha megoldhatatlannak tűnő - nehéz helyzeteket.

*5. Miben egyedi, kivételes ez a Program más hasonlóval összevetve?*

5. Amiben a legnagyobb a Program, hogy nagyon egyszerű, célratoró, könnyen megválaszolható kérdések mentén vezeti a résztvevőt egy olyan bonyolult kérdés megválaszolásához, hogy ki vagyok én, és mire is vágyom valójában.

Nagyon tetszett még, hogy az egyéni munkát ötvözi a tréning a személyes segítséggel. Jó volt, hogy otthon, a saját tempónkban volt idő elvégezni a feladatokat, így volt idő elmélyülni azokban a kérdésekben, amik mélyebben érintettek, és ugyanakkor minden elakadásnál István személyesen segített a továbblépésben (ebben szuper ügyes!), míg meg nem született az adott feladat eredménye. Szóval a tréning kiválóan ötvözi az online tréning és a személyes segítségadás minden előnyét.

*6. A Program mely pontján érezted, hogy fordulatot fog hozni az életedben?*

*(Mi volt a legütősebb, legmegváltoztatóbb rész a számodra?)*

6. Számomra az hozta a legnagyobb felismerést, hogy a férjemmel, akivel egyébként nagyon sok mindenben azonosan gondolkodunk, mégis mennyire mások vagyunk abban a tekintetben, hogy mik a fontosságok az életben. És hogy ez így rendben van, és ha ismerjük egymás fontosságait, akkor ezek mentén tudunk olyan együttműködések kialakítani, amiben mindenki megélheti a maga teljességét.

Ezúton is köszönöm István a segítségedet! :)